البيت محراب عبادة

سيد عبد العزيز

محمد حسين

دار الدعوة

٢١٢
ب م

البيـت

محراب عبادة

كافة حقوق الطبع محفوظة
الطبعة الأولى
1429 هـ - 2008 م

رقم الإيداع القانوني
2008-2788

الترقيم الدولي
977-253-467-3

دار الدعوة للطبع والنشر والتوزيع
2 شارع منشا - محرم بك - الإسكندرية
ت، 3901914 تليفاكس، 5901695

إهداء

إلى اللاتي آمنَّ بالله ﷻ، واتبعنَ سنة رسوله ﷺ، ووهبْنَ أنفسهنَّ وحياتهن وأوقاتهن لله ﷻ، ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ أهدي لهن هذه الكلمات.

جعل الله أعمالنا جميعاً ابتغاء وجهه الكريم

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد الخلق أجمعين، محمد الرسول الأمين، وعلى آله وصحبه والتابعين بإحسان إلى يوم الدين... وبعد.

غاية الخلق:

يقول الله ﷻ: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾[1]، وبهذه الآية تحددت وتبينت الغاية من الوجود، فقد خُلِقْتِ لعبادة الله ﷻ، لا لشيء سوى ذلك، ولما تحددت الغاية من الوجود وأنه ليس لأحد غاية في الحياة إلا عبادة الله، فيلزم أن تستوعب العبادة العمر كله، وتكون أعمال العمر طاعة له ﷻ.

الغافلون:

يقول الله ﷻ: ﴿ قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾ [2]، ولأن الحساب يوم الدين يكون على كل لحظة من لحظات الحياة لقوله ﷻ: ﴿ فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَن يَعْمَلْ

---

(١) الآية ٥٦ من سورة الذاريات. (٢) الآية ١٦٢ من سورة الأنعام.

مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴾ (1)؛ لذا عرَّف العلماء العبادة بأنها: كل ما يرضاه الله من الأقوال والأفعال الظاهرة والباطنة.

ولقد غفل بعض المسلمين عن هذا الفهم الشامل للدين، ودرجوا على فهم الشعائر التعبدية مثل الصلاة والزكاة والصيام والذكر.. إلخ، على أنها هي وحدها العبادة، وأما سائر أفعالهم وأقوالهم وأحوالهم فهي من الدنيا وليست من الدين، فجعلوا لله جزءاً من حياتهم وغفلوا عن العبادة في باقي الأجزاء.

ونرى هؤلاء الغافلين يؤدون أعمالهم اليومية في دوامة الحياة طبقاً لما يرغبون ويفكرون، ولم ينتبهوا إلى قول المصطفى ﷺ: " إِنَّمَا الأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى "(2)، فالنية تحول العادات – كالعمل والطعام والنوم... إلخ – إلى عبادات.

التفكر والتذكر

ولما كانت عاداتنا في الحياة فيما جعلناه معايش لنا يجب أن نجعلها عبادة لله، فإن الأمر يحتاج إلى مجاهدة ويقظة وتفكر وتدبر لما نأتيه في سائر أمورنا المعتادة، إذ بالتفكر والتذكر ينتبه القلب للأمر، ويخرج من إلف العادة إلى حظيرة العبادة واليقظة، والتفكر مع التذكر هو عمل القلب، بل غذاؤه ودواؤه، يقول ﷻ: ﴿ إِنَّ فِى خَلْقِ السَّمَاوَاتِ

(1) الآيتان ٧، ٨ من سورة الزلزلة. (2) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

وَالأَرْضِ وَاخْتِلافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لأُولِي الأَلْبَابِ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾[1].

فالتفكر والتذكر بهما حياة قلب الإنسان المؤمن، ويقول الحسن البصري مازال أهل العلم يعودون بالتذكر على التفكر وبالتفكر على التذكر ويُنَاطقون القلوب حتى نطقت.

وهذا الكتاب محاولة لصياغة عاداتنا في الحياة من جديد - بالتفكر والتذكر - لنجعلها عبادة لله ﷻ، ننعم فيها بقربه ﷻ، وننال بها ثوابه ﷻ، نسأله ﷻ أن يرزقنا جميعاً الإنابة إليه والإخلاص لوجهه، إنه على ما يشاء قدير، وصلَّ الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

محمد حسين عيسى

(١) الآيتان ٩٠، ٩١ من سورة آل عمران.

تمهيد

في هذا الكتاب نحاول الإجابة عن السؤال الآتي:

كيف تحققين الغاية – وهي دوام العبادة لله ﷻ - عمليًا في بيتك، وتحصّلين من خلالها:

- إيمانيات: تمدك بمعرفة الله ﷻ وحبه، والقرب منه.
- سلوكيات: فتعملين بمقتضى العلم الذي أثمره الفكر مع يقظة القلب، ويكون ذلك في جميع شئونك، بلا تفرقة بين شعائر دينية وأعمال دنيوية.
- دعوة: تحملين من خلالها رسالة الإسلام قولاً وعملاً، وتبلغينها للناس بالقول الصحيح والعمل المطابق والحال الصادق، فتكونين قدوة لغيرك، وتصبح دعوتك لهم مؤثرة.

وعليك – أولاً وقبل أن نشرع في تفصيل اجابة هذا السؤال – استحضار ومعايشة المعاني الآتية:

(١) البيت بكل من فيه ، وبكل ما فيه ، والوقت الذي تقضينه فيه ، والعمل الذي تؤدينه فيه ، كل ذلك ملك لله ﷻ، فيجب أن تراعى فيه طاعته ﷻ.

(٢) أنت تقومين بتلك الأعمال في منزلك، المؤسس على كتاب الله سبحانه وسنة رسوله ﷺ، بصفتك زوجة تؤدي واجب الزوجية، وبصفتك أم تؤدي واجب الأمومة.

(٣) عليك أن تستحضري نية حسنة في كل أعمالك المنزلية، حتى تؤجري عليها من الله ﷻ، قال ﷺ: " إِنَّمَا الأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى "(١).

(٤) المجهود الذي تبذلينه في أعمال البيت هو خدمة لعباد الله الصالحين، فلعل الصحة والعافية التي تتمتعين بها هي عطاء كريم من الله لقيامك بهذا العمل، فالجزاء من جنس العمل، فاشكري لله ﷻ أن جعلك في صحة وعافية.

- تذكري الجنة، فكل شيء فيها جميل وكامل، ولا يحتاج إلى مجهود وتعب، وأنت الآن تعملين في الدنيا وتتعبين، وغداً في الجنة – إن شاء الله – ستكونين ملكة في أبهى وأجمل ما تتصورين، حولك الوصيفات من الحور العين رهن إشارتك ومشيئتك، وأنت في سعادة غامرة، وراحة تامة كاملة، تسعدين مع الزوج والذرية والأهل والأحباب.
- تذكري وأنت متعبة من العمل، كم من امرأة حرمت الزوج أو الأولاد وتتمنى لو كانت مكانك وظلت تعمل ليلاً ونهاراً فهذا

---

(١) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

الذي تتعبين منه هو منتهى أماني الأخريات، فاسعدي وافرحي بهذا العمل واحمدي ربك الكريم عليه.

- استخدمي قواك بكفاءة وحرص، واشغلي جوارحك كل الوقت بعمل نافع، ولو كان مجرد الفكر، فيمكنك الاستماع مثلاً إلى شيء نافع، كالقرآن أو محاضرة مفيدة، أثناء قيامك بالأعمال التي لا تحتاج إلى تركيز ذهني، كالتنظيف مثلاً، كما يمكنك إشغال اللسان بالذكر ﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾[1]، أو وبالحديث الطيب، أو في التدبر والتفكر النافع، فالعدو المبين، إبليس اللعين، لا يدعك لحظة إلا ويشغلك بما يضرك ويبعدك عن تحقيق العبادة، فهو يريد منك المعصية، فإذا لم يتمكن من ذلك فيكفيه منك البطالة.
- وهذا يعود النفس على المجاهدة ومغالبة الشيطان، كما يربي النفس على الحرص على الوقت والاستفادة به بأقصى قدر ممكن، كما ينمي مهارة عمل أشياء مختلفة في وقت واحد.
- حاولي أن تؤدي أكثر من عمل في وقت واحد، مثل أن تضعي الغسيل في الغسالة لتعمل، وتضعي الطعام على الموقد لينضج، وفي نفس الوقت تقومين بالكنس والتنفيض، مع ملاحظة كل شيء.
- وأخيراً أختي المسلمة: اجعلي كل ما أعطاك الله ﷻ في طاعته وابتغاء الدار الآخرة، فسمعك، وبصرك، وقوتك، وقلبك،

---

(١) من الآية ٢٨ من سورة الرعد.

وعلمك، وعواطفك، وغرائزك، وبدنك، ومالك، وزوجك، وولدك، وجاهك، ووقتك، وبيتك، كلها أمانات مستردة، ستحاسبين عليها.

- وإليكِ – أختي المسلمة – بعض أهم الأعمال المعتادة لنا، نساعدك على أن تجعليها – بالتفكُّر والتذكر – عبادة وتربية على مكارم الأخلاق، وطريقاً للدعوة إلى الله ﷻ، وقد وضعنا لك بعض اللافتات في ثنايا الفقرات لتتذكريها دائماً وتنقش في صدرك كعلامات على الطريق، ووضعنا أيضاً في آخر كل فصل تذكرة ببعض النقاط التي تناولها ذلك الفصل لتجمعي الموضوع في ذهنك، ثم تجدين بعدها استبيانا تحاولين به قياس مردود قراءتك على سلوكك.

نسأل الله ﷻ لنا ولك القبول، إنه ﷻ على ما يشاء قدير.

أولاً

نظافة البيت وترتيبه

أولا : نظافة البيت وترتيبه

إيمانيات

يقول النبي ﷺ: " إِنَّ اللهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ، كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ، جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ، فَنَظِّفُوا أَفْنِيَتَكُمْ، ولا تشبَّهُوا بِالْيَهُودِ " (١).

(١) كما تتراكم ذرات الأتربة العالقة في الهواء على الأثاث، فتمحو بريقه، تتراكم كذلك آثار الذنوب على القلب، ولو كانت مثل الذرات، فتطفئ نوره، يقول الله ﷻ: ﴿ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾ (٢).

(٢) بيتك هو موطن السكينة والمودة والرحمة والربانية، وهو محل لقاء الزوج وصحبته، وهو الذي ينمو فيه الأولاد ويكبرون ، وهو حافظة الذكريات الجميلة للحياة الزوجية، فكم يحتاج البيت منك من تنظيف وترتيب وتجميل، وكم يحتاج إلى هندسة النحلة

---

(١) رواه الإمام الترمذي في سننه، وقال: غريب، وحسنه الإمام السيوطي.

(٢) الآية ١٤ من سورة المطففين.

ونشاطها وحركتها الدائبة، حتى يكون واحة للأبدان والوجدان.

(٣) أنت مثل النحلة، فمنزلك هو حديقة أزهارك التي تبهج النظر وتشرح الصدر وتثمر الخير، يرتاده الصالحون والأضياف، فيجدون فيه متعة النفوس، فلا تقع أبصارهم إلا على ما يسر الناظرين، ولا تشم أنوفهم إلا الروائح الطيبة والرياحين، كل ما فيه مرتب، كأشجار الحدائق والبساتين.

النظافة من الإيمان

سلوكيات:

(١) صفة الترتيب والتنظيف تكتسب بالاهتمام والحرص على المداومة عليها،وهي صفة ترضى الله ﷻ وتوفر الوقت، وتريح الأعصاب والنفس، وتسر الأهل والزوج، فداومي على وضع كل شيء في مكانه، بعد غسله أو مسحه.

فقي المطبخ – مثلاً – احرصي على غسل الأطباق والأواني أولاً بأول، ووضعها في أماكنها، ولا تتركيها تتراكم، فيبدو المطبخ دائماً نظيفاً مرتباً .

وكذلك احرصي على ترتيب حجرة نومك بمجرد الاستيقاظ وقبل مغادرتها، حتى يألف الأولاد هذا العمل ويعتادوه، وحتى لا تألف النفوس الفوضى وعدم النظام، وطالما أن الشيء سيتم فعله، فلماذا يؤخَّر لغير وقته ؟ ولماذا لا يتم في الحال وبسرعة ونشاط وحرص ؟.

(٢) تنفيض الأبواب والنوافذ والأثاث وكافة ما يتعلق به الأتربة، يكون حسب مقتضى الحال، فلا يُترَك ويُهمَل، ولا يبالغ في العناية به زيادة عن الحاجة.

الترتيب والنظام روح الحياة

دعوة:

(١) بيتك النظيف، المرتَّب، الجميل، يرتاده الأهل والأصحاب والضيوف، فيبتهجون ويُسَرُّون، ويود كل منهم أن يكون بيته مثل بيتك في نظافته وهيئته، وما يلقاه من أهله، إنها دعوة إلى الإسلام وقيمه ونظامه.

(٢) جارتك المريضة، ألا تعرضي عليها أن تشاركيها في تنظيف بيتها وترتيبه، فيكون ذلك توطيداً للعلاقة، وتأكيداً للألفة، وإحياءً لسنة التكافل بين الجيران ؟ .

بيتك قِبلة الصالحين

تذكري

- قول النبي ﷺ: " إِنَّ اللهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطِّيِّبَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ، كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ، جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ، فَنَظِّفُوا أَفْنِيَتَكُمْ، ولا تشَبَّهُوا بِالْيَهُود"
- كما تتراكم ذرات الأتربة على الأثاث، فتمحو بريقه، تتراكم آثار الذنوب على القلب. فتطفئ نوره.
- منزلك هو حديقة أزهارك التي تبهج النظر وتشرح الصدر وتثمر الخير.
- احرصي على غسل الأطباق والأواني أولاً بأول.
- احرصي على ترتيب حجرة نومك بمجرد الاستيقاظ وقبل مغادرتها.
- بيتك النظيف، المرتَّب، الجميل، دعوة إلى الإسلام وقيمه ونظامه.
- اعرضي على جارتك المريضة تنظيف بيتها وترتيبه.

استبيان نظافة البيت وترتيبه

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	وأنــت تنظفـين البيــت تجدين نيـة صـالحة لهـذا العمل.					
٢	عنــد ترتيبــك للبيــت تـذكرين فرحـة زوجـك لمشاهدته جمـال ونظافـة بيته.					
٣	تحرصين عـلى أن يكـون بيتــك مــصدر ســعادة وراحة لكل رواده.					
٤	شــعارك اليــومي هــو: الترتيــب والنظــام روح الحياة.					
٥	الاعتدال في نظافة البيت وترتيــه، فـلا إفـراط ولا تفريط هو حالك.					

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٦	تساعدين جيرانك عندما يحل بهم – لا قدر الله – مرض وخلافه.					
٧	تتفكرين وأنت تنظفين البيت في (نعمة البدن – نعمة البيت والزوج – تساقط الذنوب).					
٨	وأنت تنظفين بيتك وترتيبه تودين أن يكون قدوة لغيره من حيث النظافة والنظام.					
٩	التجديد وحسن الابتكار في ترتيب البيت ونظامه من صفاتك الأساسية.					
١٠	مساعدة أولادك لك في ترتيب البيت أمر أساسي وضروري.					

مفتاح استبيان نظافة البيت وترتيبه

أعطي نفسك الدرجات الآتية:

عن كل (دائماً): ٤ درجات.

عن كل (غالباً): ٣ درجات.

عن كل (أحياناً): درجتين.

عن كل (نادراً): درجة.

عن كل (أبداً): صفر.

ثم اجمعي درجاتك ...

فإن كانت من (٤٠ – ٣٠) فهنيئاً لـك ثـواب الله، وهنيئـاً لـك نظافـة بيتك.

وإن كانت من (٣٠ – ٢٠) فاجتهدي، فأنت على الطريق.

وإن كانت من (٢٠ – ١٠) فأحسني النية وستجدين بيتـك أجمـل إن شاء الله.

وإن كانت (أقل من ١٠) فأعيدي قراءة الفصـل السابق.

❁ ❁ ❁

ثانياً

إعداد الطعام

ثانياً – إعداد الطعام

إيمانيات:

(١) أنت مسئولة عن البيت وغذاء مَنْ فيه، فهي رسالة ومسئولية، بِقَوْلِ ﷺ: " كُلُّكُمْ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، فَالإِمَامُ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِه، وَالرَّجُلُ فِي أَهْلِهِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ فِي بَيْتِ زَوْجِها رَاعِيَةٌ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا، والْخَادِمُ فِي مَالِ سَيِّدِهِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ "[١].

(٢) انوي عمل طعام طيب، لإعانة عباد الله الصالحين: الزوج، والأولاد، وكل مَنْ يأكل من هذا الطعام، حتى تشاركيهم أجور أعمالهم عند الله ﷻ، حيث كنت العون لهم عليها.

(٣) تدبري وتفكري في النعم التي بين يديك، فكلها أرزاق مُقَسَّمة، وصلت إليك بهذا اليسر بعد أن قام خلق كثيرون بالعمل فيها، فهذا الصنف من الخضار ـ مثلاً ـ هناك مَن جمعه، ومَن حمله، ومَن باعه، وغيرهم كثير، جعلهم الله ﷻ، في خدمتك وخدمة بيتك،

---

(١) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

ثم إن الذى زرعه في الحقيقة هو الله ﷻ، ﴿ أَفَرَأَيْتُم مَّا تَحْرُثُونَ أَأَنتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ ﴾ (١)، إننا نُلقِي بحبات صغيرة في التراب، فتُخرِج لنا جنات وحبًّا نحصده ونأكله، فمن خلق التراب؟ ومن أنـــزل الماء؟، ومن أنبـت الزرع؟ ومن أثمر الثمرات؟ يقـــول الله ﷻ: ﴿ وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ تَبْصِرَةً وَذِكْرَىٰ لِكُلِّ عَبْدٍ مُّنِيبٍ وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبَارَكًا فَأَنبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَّهَا طَلْعٌ نَّضِيدٌ رِّزْقًا لِّلْعِبَادِ وَأَحْيَيْنَا بِهِ بَلْدَةً مَّيْتًا كَذَٰلِكَ الْخُرُوجُ ﴾ (٢)

وهذا الماء المنساب بيسر من الصنبور متى تشائين، أين كان قبل أن يُصَب بين يديك؟ كان هناك في المحيطات البعيدة، ثم تسلطت عليه الشمس حتى ارتفع سحاباً، ثم ساقه الله حيث شاء، ثم سقط حيث قُدِّر له، ثم جرى في النهر، حتى وصل إلي محطة التنقية، ثم، ثم، ثم... حتى وصلك في منتهى اليسر، حيث أنت في أشد الحاجة إليه، فمَن سخَّر الشمس بحرارتها؟ وعلي هذا البعد وبهذا القدر المناسب؟ ومن سخر الريح لتحمل السحاب؟ ومن ساق الريح حتى تتوزع الأمطار؟ ومن جعل السنن الكثيرة العجيبة من جاذبية ورعد وبرق وسالب وموجب ومد وجزر؟ ﴿ أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ أَأَنتُمْ أَنزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنزِلُونَ لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلَا تَشْكُرُونَ ﴾ (٣)

---

(١) الآيتان ٦٣، ٦٤ من سورة الواقعة . (٢) الآيات من ٧ – ١١ من سورة ق .

(٣) الآيات من ٦٨ – ٧٠ من سورة الواقعة

وهذه الآنية والأوعية التي يوضع فيها الطعام والشراب، وهذه الأجهزة التي تُسَهِّل عليك العمل، مَن صَنَعَها ؟ ومن هَدَى مَن صَنَعَها؟ وكم من السنن اجتمعت حتى صارت صالحة لذلك! وكم من الخلق اخترعوا وصنعوا وحسَّنوا وأتقنوا! وكم من بائع ومشترٍ وصانع وحامل حتى وصلت إليك! إن بعض عظماء الناس وملوكهم لم يكن في الماضي يملك ما تملكين أنت الآن، ولا بهذا الإتقان والجمال.

وهذه النار التي أنضجت لك الطعام، فأصبح له رائحة مرغوبة ومذاق محبب للنفس، فتميزتِ عن الوحوش التي تأكل طعامها نيئاً ونتناً، من خلق هذه النار ؟ ومن هدانا لها، ﴿ أَفَرَأَيْتُمُ النَّارَ الَّتِي تُورُونَ ءَأَنتُمْ أَنشَأْتُمْ شَجَرَتَهَا أَمْ نَحْنُ الْمُنشِئُونَ نَحْنُ جَعَلْنَاهَا تَذْكِرَةً وَمَتَاعًا لِّلْمُقْوِينَ فَسَبِّحْ بِاسْمِ رَبِّكَ الْعَظِيمِ ﴾ [1]، فمن أودع الطاقة في الأشجار الخضراء، ومن أودع الطاقة في مخازن الوقود السائل والغاز تحت التراب حتى أُخرِج فانتفعنا به ؟ إنها القدرة والتدبير الحكيم من رب العالمين، ﴿ وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ مَن يُحْيِي الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ الَّذِي جَعَلَ لَكُم مِّنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنتُم مِّنْهُ تُوقِدُونَ ﴾ [2].

(٤) ابدئي عملك دائماً بالتسمية، لتحصل البركة في الطعام، وعند وضع الطعام في الأواني، وعند وضع الماء، وعند وضع الملح

---

(١) الآيات من ٧١ – ٧٤ من سورة الواقعة. (٢) الآيات من ٧٨ – ٨٠ من سورة يس.

والتوابل، وعند رفع غطاء الإناء، وعند الغَرْف منه، وعند تـذوق الطعام، وغير ذلك اذكري الله، وقولي: بسم الله ما شاء الله، اللهـم بارك لنا في طعامنا.

نية صالحة + تعب وجهد = أجر عظيم

سلوكيات

(١) احرصي على نظافة كل المواد التي تدخل في الطهي، وكذلك نظافة يديك وملابسك، ونظافـة كـل الأدوات والأواني؛ لأن الله يحـب النظافة، ولأنها أمانة أنت مؤتمنة عليها، ولأنك حريـصة كمؤمنـة وكأم وكزوجة على صحتك وصـحة الجميـع، ولأن النظافـة مـن الإيـمان، ولأن المؤمنـة تتـصف بـصفة النظافـة وتحـرص عليهـا، وتعلمها لأولادها، ولأنها قدوة لهم في كل شيء.

(٢) احرصي على إتقان الطهي طاعة لله، فالمسلمة تبتغي الإحسان في كل أعمالها، ومنها الطهي، وأنت قدوة لغيرك في ذلك، فاجعلي كل وجبة تؤدينها مثلاً للإتقان، لإرضاء ربك الذي خلقك وجعل لك القوَى والبدن، وهذا الإتقان من شكرك على نعمه، ولإدخال السرور على من سيرزقه الله على يديك الطعام.

(٣) تعودي النظام في أدائك لكل عمل، ومنه الطهي، كل شيء في موضعه، كل شيء يؤخذ منه بنظام وبالقدر المطلوب، ويُعاد الباقي إلى موضعه، الأواني والأدوات تُحضَر من أماكنها عند الطلب، وتنظَّف وتوضع بعناية في أماكن مناسبة، وترفع وتعاد لأماكنها بعد الفراغ منها نظيفة مرتبة، فالمؤمنة منظمة في شئونها كلها.

(٤) عادة ما يستحوذ الطعام على النصيب الأوفر من النفقة، وبقليل من التدبير وحسن التفكير في هذا الأمر، يمكن توفير مبالغ كبيرة يتم توجيهها في مطالب الأسرة الكثيرة، فتعلمي التدبير في كل شيء، واستخدام القدر الأمثل من كل شيء، حتى لا تهدري شيئاً نافعاً، ولو كان القليل من الملح، فعند تقطيع وتقشير الأطعمة احرصي على الانتفاع بكل الأجزاء، وفكري في طريقة للاستفادة منها، وبذلك تكتسبين صفة التدبير تعبداً لله، وتوفيراً للمال، وتنويعاً للطعام، وتصدقاً منه على الفقراء، وإهداءً للجار، وتعليماً للأولاد، وتطييباً لقلب رب البيت، وشكراً للنعمة.

وكذلك نوعية الطعام، وكِمّيته، ومواعيد تكرار هذه النوعية، يمكن النظر فيها، وهذا من حسن التدبير، وليس بخلاً، فبدلاً من تقديم الإناء ممتلئاً، ننقص منه غَرفة أو غَرفتين، وبدلاً من تقديم أرغفة الخبز كاملة نقطعها أرباعاً، فإن بقي ربع رغيف يمكن حفظه لوجبة أخرى، بدلاً من إلقائه في المهملات باعتباره لقمة، فالتدبير نصف المعيشة كما يقال،

وكم يُلقَى في سلة المهملات من طعام تنعم به الشياطين بعد أن تعبنا نحن في جمعه وصنعه.

قال أبو هريرة ﷺ: " خَرَجَ رَسُولُ الله ﷺ مِنَ الدُّنْيَا وَلَمْ يَشْبَعْ مِنْ خُبْزِ الشَّعِيرِ "[1]، وكان ﷺ يقول: " إِنَّمَا أَنَا عَبْدٌ: آكُلُ كَمَا يَأْكُلُ العَبْدُ، وأَشْرَبُ كَمَا يَشْرَبُ العَبْدُ "[2]، فعدم الإسراف والتبذير، من صفات المؤمنين، ومن خُلُق السلف الصالحين.

(٥) اكتسبي من عملية الطهي الصبر، حتى تصبح لك صفة راسخة، وتعبَّدي بصبرك على اعتياد الطهي بلا ملل ولا سآمة ولا تبرم، بل افرحي بأنك ماهرة في الطهي ومتقنة له وحريصة على تقديم الجديد دائماً، في أنواعه وألوانه وكيفياته، وتعلمي فنون الطهي حتى تعتادي أداءه بهواية ورغبة وإمتاع، حتى يصبح مطبخك مكاناً محبباً لقضاء الواجب العائلي والديني فيه، وحبَّذا لو كان في بعض جوانبه وجدرانه بعض الزروع والورود، وأن يكون متجدد الهواء، فيه مقعد للجلوس، وراديو لسماع القرآن والتسجيلات النافعة.

(٦) الوقت في حياة المؤمنة له أعظم قيمة، فلا تهدري الوقت في تكرار عملية النزول لشراء الأطعمة والطهي كل يوم، ولكن حاولي أن تشتري احتياجات الأسبوع من الطعام مرة واحدة، ثم قومي

---

(١) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

(٢) أخرجه الإمام ابن عدي في الكامل عن أنس ﷺ، وضعَّفه الإمام السيوطي.

بتقسيم وجبات الأسبوع وتجهيزها وحفظها نصف مطهية لحين الاستخدام.

(٧) احرصي على جعل مواعيد انتهائك من عملية الطهي تتناسب مع قدوم الزوج والأولاد والضيوف، فكل شيء مرتب في وقته، بلا تعجل، وبلا ارتباك؛ فالمؤمنة حريصة على وقتها، تستثمره في الواجبات المحددة، دون أن يطغي وقت واجب معين على وقت واجب آخر.

(٨) احرصي على طهي ما يحبه الزوج والولد والأهل، وبالكيفية وبالطريقة التي ترضيهم، بغرض إدخال السرور عليهم، طاعة لله ﷻ، واسأليهم عما يرغبون فيه من أنواع الأطعمة، إن كان ذلك يسعدهم.

(٩) تقديم الطعام وإعداده، ومن قبل ذلك توفيره بالشراء والحمل، وغير ذلك، يحتاج إلى تعاون بين الأسرة بكل أفرادها بتقسيم الواجبات بينهم، وهي طريقة للتفاهم والتعاشر الطيب بين الجميع، فذكري زوجك وأولادك بقول السيدة عائشة – رضي الله عنها – عن الحبيب المصطفى ﷺ أنه ﷺ: " كَانَ يَكُونُ فِي مِهْنَةِ أَهْلِهِ – تَعْنِي خِدْمَةَ أَهْلِهِ – فَإِذَا حَضَرَتِ الصَّلَاةُ خَرَجَ إِلَى الصَّلَاةِ "[1]، وقالت أيضاً: " كَانَ يَخِيطُ ثَوْبَهُ، وَيَخْصِفُ نَعْلَهُ، وَيَعْمَلُ مَا يَعْمَلُ

(١) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

الرِّجَالُ فِي بُيُوتِهِم " (١)، فعَلّمي أولادك أن التعاون من الدين، ويجب أن يتربى المسلم عليه، فأشركيهم في شراء الأطعمة وحملها من السوق إلى المنزل، واجعليهم يعتادون رفع الصحون وغسلها بعد الفراغ من الطعام، فهذه الأفعال تغرس فيهم الإيجابية والاعتماد على النفس وتحميهم من مرض التواكل والاعتماد على الآخرين.

المطبخ: تدبير وتجديد واتقان

دعــــوة:

(١) استحضري بفكرك وقلبك عندما ينضج طعامك، فضل الله عليك بالتوفيق وإتمام الواجب، واحمدي الله ﷻ، وتذكري أن كثيراً من البيوت حُرِمت من مثل هذه النعمة التي بين يديك، فيا حبذا لو تعوَّدنا ذِكْر الفقراء والمحتاجين واليتامى، من أهل الحي أو القرية، أو من بلاد المسلمين الذين تنزل بهم كارثة، ومساعدتهم، بأن نجعل لهم نصيباً من طعامنا، حتى يبارك الله لنا فيه، فنكسب خَيْرَي الدنيا والآخرة. ومن الوسائل التي تساعد على ذلك: توفير وجبة كل أسبوع، أو صيام يوم تطوعاً، مع نية توفير ثمن الوجبة

---

(١) رواه الإمام أحمد في مسنده، وحسّنه الإمام السيوطي.

المتروكة، وتقديم قيمتها تبرعاً لهؤلاء المحتاجين من المسلمين، إن في هذا مشاركة ودعوة للخير، وتشجيعاً للأولاد والأهل على ذلك، وإعلامهم وتوجيه اهتمامهم لهذه الأمور الهامة للمسلمين.

(٢) عندما تشمين رائحة طعامك اللذيذة، تذكَّري جيرانك، فإنَّ لهم ولأولادهم أنوفاً تشم رائحة طعامك، فيجمُل منك لو أهديت لهم قَدراً من هذا الطعام، خاصة الوجبات المتقنة الصنع التي تجيدينها، فإن ذلك يستجلب الحب والتقدير والاحترام وحُسْن الجِوَار، ويجعل جيرانك يحترمون الدعوة، وهذه من أنجح الوسائل وأيسرها لتقوية الروابط الاجتماعية، وترشيد العواطف القلبية يقول ﷺ: " تَهَادُوا تَحَابُّوا "(١)، فما أيسر وما أنفع وما أجمل أن تبعثي طفلك بوعاء يحمل نوعاً من الطعام المحبب إلى منزل الجيران، مع كلمة رقيقة تصل للقلب قبل وصول الطعام للجوف، وما أحسن هذا في نزع الضغائن التي يحدثها قرب الاحتكاك والتعامل بين الجيران، فبيوت الدعاة منارة هدى، تشيع الخير والسنن الطيبة، وتُعْرَف وتُحب لسلوك أهلها.

(٣) قومي بتعويد أولادك على المشاركة في الطهي والإعداد له، حتى يكتسبوا هذه المهارة، ليعرفوا عِظَم العبء الملقَى عليك، ويُقَدِّرُوا لك ذلك، ويعذروك، ولا يكلفوك بطلبات فوق استطاعتك.

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأدب المفرد، والبيهقي من حديث أبي هريرة بسند جيد.

(٤) عند قيامك برحلة، أو زيارة منزلية للأقارب والمعارف، اجعلي من هداياك قدراً من الطعام من صنع يديك، فإن النفس تتشوق للطعام الغريب غير المألوف.

(٥) شراء الطعام من الأسواق مناسبة متكررة للتعرف على البائعات، وعمل روابط وعلاقات معهن، ومخالطة للعامة، وللاتي لا يشاركن في الأعمال والأنشطة الدعوية لانشغالهن وغفلتهن، وذلك مع الحفاظ على الضوابط الشرعية، وتفويت هذه الفرصة تضييع لوسيلة الدعوة الوحيدة منا لهن، فمن خلالها يمكن تعليمهن الحلال والحرام في البيع والشراء، وغير ذلك مما يلزمهن ويحتجن للسؤال عنه، وتكون فرصة الداعية مواتية لذلك، إذا عُرِفت واشتُهِرت بينهن بحُكم كثرة المخالطة والحديث معهن.

تَهَــادُوا تَحَابَـــُوا

تذكـري

- قول النبي ﷺ: " كُلُّكُمْ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ فِي بَيْتِ زَوْجِها رَاعِيَةٌ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا... "
- تدبري وتفكري في النعم التي بين يديك.. (الخضار - الماء - الآنية والأجهزة - النار).
- احرصي على نظافة كل المواد التي تدخل في الطهي، وكذلك نظافة يديك وملابسك.
- كل شيء في موضعه، ويؤخذ منه بنظام وبالقدر المطلوب، ويُعاد الباقي إلى موضعه.
- بقليل من التدبير وحسن التفكير يمكن توفير مبالغ كبيرة.
- تعوَّدي ذِكْر الفقراء والمحتاجين واليتامى، من أهل الحي أو القرية، أو من بلاد المسلمين واجعلي لهم نصيباً من طعامك.
- ما أيسر وما أنفع وما أجمل أن تبعثي طفلك بوعاء يحمل نوعاً من الطعام المحبب إلى منزل الجيران، مع كلمة رقيقة تصل للقلب.

استبيان إعداد الطعام

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	إعداد الطعام مسئولية تعتقدين أنها رسالة ومهمة تؤدينها عن حب وتفانٍ .					
٢	النية الصالحة هي زادك في التغلب على عناء ومشقة إعداد الطعام وطهيه لأهل بيتك.					
٣	التفكر في النعم التي بين يديك يصاحبك أثناء الطهي.					
٤	تحرصين على طهي ما يحبه الزوج والأولاد والأهل، وبالكيفية التي ترضيهم بغرض إدخال السرور عليهم طاعة لله ﷻ.					
٥	تحرصين على التسمية عند البدء وعند كل عمل من أعمالك في طهي الطعام.					

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٦	التدبير في كل شيء شعارك في طهي الطعام.					
٧	مواعيد انتهائك من عملية الطهي منتظمة وتتناسب مع قدوم الزوج والأولاد والضيوف.					
٨	للفقراء والمحتاجين نصيب من طعامك حيث أنك تتذكرينهم عند طهيك للطعام.					
٩	(تهادوا تحابوا) شعارك مع جيرانك وأقاربك عندما تعدين طعاماً تجيدين صنعه.					
١٠	تشركين أولادك بقدر المستطاع في شراء وإعداد الطعام ليتحملوا بعض المسئولية.					

مفتاح استبيان إعداد الطعام

أعطي نفسك الدرجات الآتية:

عن كل (دائماً): ٤ درجات.

عن كل (غالباً): ٣ درجات.

عن كل (أحياناً): درجتين.

عن كل (نادراً): درجة.

عن كل (أبداً): صفر.

ثم اجمعي درجاتك ...

فإن كانت من (٤٠ – ٣٠) فما أجمل طعامك الممزوج بالنية الصالحة والثواب من ربك.

وإن كانت من (٣٠ – ٢٠) فطعامك ينقصه بعض النية وقليل من الإتقان.

وإن كانت من (٢٠ – ١٠) فاستعملي النية الصالحة يصبح طعامك أطعم.

وإن كانت (أقل من ١٠) فأعيدي قراءة الفصل السابق.

ثالثاً

تناول الطعام

ثالثاً - تناول الطعام

إيمانيات:

(١) تناول الطعام - وإن كان في عمومه من المباحات - إلا أنه في ذات الوقت ضرورة يجب على الإنسان فعلها، ولو تعمد تركه حتى يموت يكون عاصياً لله قد قتل نفسه، فتناول الطعام بذلك يكون واجباً عبادياً نطيع فيه الله ﷻ ونتقرب به إليه ﷻ، حيث إن الله ﷻ بحكمته جعل هذا الجسد حاملاً للروح والنفس التي خُلقت للعبادة، وعلينا أن نعتني بغذائه ودوائه ليكون صالحاً لأداء الطاعة لله ﷻ، ويخطئ من يجعل اللذة في الطعام والشراب غاية في ذاتها، ويغفل عن المقصود من الطعام والشراب.

(٢) من نعم الله علينا أن جعل هذا الجسد فيه غريزة الجوع والعطش والشعور بالألم، حتى نتنبه إلى إمداده بالطعام عند الجوع، وبالشراب عند العطش، وبالدواء عند الألم، ومن نعم الله علينا أن جعلنا نجد لذة الطعام والشراب وراحة التخلص من الألم، حتى نتعاهد هذا الجسد بالعناية والمحافظة ليؤدي مهمة الطاعة لله رب العالمين.

(٣) كم من نعمة لله ﷻ علينا، إذ جعل في أبداننا قوى وأجهزة تعمل ليلاً ونهاراً، في النوم واليقظة، وفي السكون والحركة، تستقبل ما نلقيه في الجوف مما اشتهينا وأكلناه وشربناه، فتأخذ النافع للبدن وتتخلص من الضار، ما بين غدد تفرز عشرات ومئات المواد بالمقادير المطلوبة، وأجهزة للهضم والخلط والإمداد والتخزين والتنقية، فالكبد والطحال والكُلَى والقلب والرئة والأعصاب والمخ والعضلات و.. و.. و..، كلها تعمل ونحن نتنعم بالمشتهيات، وننام ونستريح، ونتنزه ونتجول، ونقوم ونقعد، وغيرها من الأفعال، وبداخلنا حياة ونظام أدق وأعظم مما على سطح الأرض، فسبحان من قال: ﴿ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾[1]..

(٤) نحن مطالبون من قِبل الله ﷻ بالتفكر والنظر في طعامنا، يقول ﷻ: ﴿ فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَـٰنُ إِلَىٰ طَعَامِهِۦٓ أَنَّا صَبَبْنَا ٱلْمَآءَ صَبًّا ثُمَّ شَقَقْنَا ٱلْأَرْضَ شَقًّا فَأَنۢبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعِنَبًا وَقَضْبًا[2] وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا وَحَدَآئِقَ غُلْبًا[3] وَفَـٰكِهَةً وَأَبًّا[4] مَّتَـٰعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَـٰمِكُمْ ﴾ ، فتلك الأنواع والأصناف التي بين يديك من الأطعمة، منوعة ومختلفة، لتصلح لكل الخلق، وتتناسب مع كل

(١) الآية ٢١ من سورة الذاريات.
(٢) قضباً: نباتاً رطباً.
(٣) غلباً: عظيمة متكاثفة الأشجار.
(٤) أبّاً: كلأ وعشباً.

وقت، ولتكون في مقدور كل أحد، ولتوافق كل حال، من صحة وقدرة ومرض وضعف، ولتلبي حاجة كل طالب، ولتشبع كل رغبة وتسد كل فاقة، وتشبع كل جائع، وتُمَتِّع كل طامع، وتكفي كل قانع، وتُذَكِّر كل غافل، وتُعجِز كل مُحْصٍ، فالطعام منه الأخضر واليابس، والناعم والخشن، والحلو والمر، والسائل والجامد، والحار والبارد، والذي يصلح وحده ويستساغ طعمه، والذي يَصْلُح من غيره، والذي يُصْلِح غيرَه، ومن القوت الذي يُحْفَظ، والذي يؤكل طازجاً وإن بقي يفسد، ومنه ما ينفع للغذاء، وما ينفع للاستشفاء، ﴿ فَاذْكُرُوا آلَاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾(١).

العيون لها ما يبهجها من ألوان الطعام، والأنوف لها ما ينعشها من الروائح الذكية، والألسنة لها ما يسرُّها من مذاقات لذيذة، ﴿ وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ ﴾(٢).

(١) من الآية ٦٩ من سورة الأعراف.

(٢) الآية ١٣ من سورة النحل.

﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾

سلوكيات

(١) لتناول الطعام آداب شرعية، وضحها النبي ﷺ في سنته القولية والفعلية، مثل الأكل جالساً، والتسمية، والأكل باليد اليمنى، والاجتماع على الطعام، والأكل من جانب الإناء، وعدم إبقاء بقية صغيرة في الإناء حتى لا تُهمل وتُلقى، فلا يوضع في الإناء إلا القدر المطلوب، والتقاط اللُّقَم التي تسقط، وإماطة الأذى عنها وأكلها، وعدم تركها للشيطان، وغسل اليدين قبل وبعد الأكل، وغير ذلك من الآداب.

فعن عُمَرَ بن أَبِي سَلَمَةَ رضي الله عنه قال: كُنْتُ غُلامًا في حَجْرِ رَسُولِ الله ﷺ[١]،وكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ في الصَّحْفَةِ[٢]، فقَالَ لِي رَسُولُ اللهِ ﷺ: "يَا غُلامُ، سَمِّ اللهَ، وكُلْ بِيَمِينِكَ، وكُلْ مِمَّا يَلِيكَ[٣]"،فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ"[٤].

(١) في حجره: في تربيته وتحت نظره.

(٢) الصحفة: إناء كبير.

(٣) مما يليك: من أمامك.

(٤) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

وعَنْ حُذَيْفَةَ ﷺ أن النبي ﷺ قال: " إِنَّ الشَّيْطَانَ يَسْتَحِلُّ الطَّعَامَ أَنْ لا يُذْكَرَ اسْمُ اللهِ عَلَيْهِ "(١).

وعَنْ عائِشَةَ – ﷺ – أن النبي ﷺ قال: " إِذا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَاماً فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللهِ فَإِنْ نَسِيَ في أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللهِ في أَوَّلِهِ وآخِرِهِ "(٢).

وعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ – رضي الله عنهما – أن النبي ﷺ قال: " لا تَشْرَبُوا وَاحِداً كَشُرْبِ الْبَعِيرِ، وَلَكِن اشْرَبُوا مَثْنَى وَثُلاثَ، وسَمُّوا إِذَا أَنْتُمْ شَرِبْتُمْ، واحْمَدُوا إِذَا أَنْتُمْ رَفَعْتُم "(٣).

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أن النبي ﷺ قال: " مَنْ بَاتَ وَفِي يَدِهِ رِيحُ غَمَرٍ(٤) فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلا يَلُومَنَّ إِلا نَفْسَهُ "(٥).

وعن عَائِشَةَ – ﷺ – قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنُبٌ تَوَضَّأَ، وَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ أَوْ يَشْرَبَ غَسَلَ يَدَيْهِ ثُمَّ يَأْكُلُ أَوْ يَشْرَبُ(٦).

---

(١) جزء من حديث طويل، رواه الإمام مسلم في صحيحه.

(٢) رواه الإمام الترمذي في سننه، وقال: حسن صحيح.

(٣) رواه الإمام الترمذي في سننه، وقال: غريب، وضعفه الإمام الألباني.

(٤) الغمر: دسم اللحم وغيره.

(٥) رواه الإمام الترمذي في سننه، وقال: حسن غريب، وصححه الإمام الألباني، وفي الحديث إشارة إلى أهمية غسل اليدين بعد الطعام، لأن الهوام وذوات السموم ربما تقصده في المنام لرائحة الطعام في يديه فتؤذيه.

(٦) رواه الإمام النسائي في سننه، وصححه الإمام الألباني.

وعن أبي جُحَيْفَةَ أن النبي ﷺ قال: " لا آكُلُ مُتَّكِئاً " [١].

وعَنْ أَنَسٍ رضي الله عنه أَنَّ النبي ﷺ قَالَ: " إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيُمِطْ [٢] عَنْهَا الأَذَى، وليَأْكُلْهَا، وَلاَ يَدَعْهَا لِلشَّيْطَانِ " وأَمَرَنَا أَنْ نَسْلُتَ [٣] القَصْعَةَ، قَالَ: " فَإِنَّكُمْ لا تَدْرُونَ في أيِّ طَعَامِكُمْ الْبَرَكَةُ " [٤].

وَعَنْ أَبِي أُمَامَةَ رضي الله عنه أَنَّ النبي ﷺ كَانَ إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ قَالَ: " الْحَمْدُ للهِ كَثِيراً طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلا مُوَدَّعٍ، وَلا مُسْتَغْنًى عَنْهُ رَبَّنَا " [٥].

وعَنْ أَنَسٍ رضي الله عنه أَنَّ النبي ﷺ قَالَ: " إِنَّ اللهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا، أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا " [٦].

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قالَ: مَا عَابَ النبي ﷺ طَعَاماً قَطُّ، إِنِ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ، وَإِلا تَرَكَهُ [٧].

فعليك المحافظة على تلك الآداب، وتعليمها لأهلك ولأولادك حتى يعتادوا ذلك وتصبح لهم صفة ثابتة.

---

(١) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

(٢) الإماطة: الإزالة.

(٣) نسلت: نمسح.

(٤) رواه الإمام مسلم في صحيحه.

(٥) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

(٦) رواه الإمام مسلم في صحيحه.

(٧) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

(٢) تنظيم وقت تناول الطعام، بالاتفاق مع المعاشرين، صفة حسنة ومفيدة في الحياة، نتحاشى من خلال الالتزام بها الخلاف والنقاش وإضاعة الأوقات، وللتربية على تنظيم سائر الأعمال، وللمحافظة على صحة الجسم حيث إن تنظيم الوجبات من أسس المحافظة على الصحة، وتحديد وقت معين لتناول الطعام يعوِّد الجميع على احترام الوقت وأداء الواجب في وقته.

(٣) تناول الطعام شهوة ولذه واستمتاع، وخاصة مع الجوع بدرجاته، فمن أراد أن يتربى على الصبر ومجاهدة النفس، فعليه أن يتعاهد نفسه بالصبر على الجوع وعدم ملء المعدة بالطعام، ويقتدي بهدى النبي ﷺ في ذلك، فعَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ أن النبي ﷺ قال: " مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لا مَحَالَةَ، فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ "[(١)].

ومثل الصبر على الجوع، عَلِّمي أولادك وعَوِّديهم على الصبر على أنواع بعينها من الطعام أو الشراب أو الفواكه، أو الصبر على احتمال ضيق المعيشة، أو الصبر على احتمال خصال المشاركين في الطعام إذا كانت النفس تكره هذه الخصال، أو الصبر على نوعية مكررة من الطعام.

---

(١) رواه الإمام الترمذي في سننه، وقال: حسن صحيح.

(٤) اجتماع جميع أفراد الأسرة على وجبة طعام منتظمة – ولو أسبوعيًا إن تعذر يوميًا – عادة الصالحين، ودليل على الخُلُق الحسن والدين، وقد رُوِي أَنَّ أَصْحَابَ النَّبِي ﷺ قَالُوا: يَا رَسُولَ اللهِ إِنَّا نَأْكُلُ وَلَا نَشْبَعُ، قَالَ: " فَلَعَلَّكُم تَفْتَرِقُونَ ؟ " قَالُوا: نَعَمْ قَالَ: " فَاجْتَمِعُوا على طَعَامِكُمْ، واذْكُرُوا اسْمَ اللهِ عَلَيْهِ، يُبَارَكْ لَكُمْ فِيهِ "[١]. وفيه إدخال السرور على الأولاد، والملاطفة والرحمة بهم، وفرصة طيبة للحديث معهم، وطريقة لتربيتهم وتوجيههم، ووسيلة للتعبير عن الحنان، وتعلم الآداب والأخلاق الإسلامية.

(٥) لتناول الطعام ذوقيات، يجب أن تعليمها لأولادك؛ لأن وقت تناول الطعام تحضره الشهوة والنهمة، فقد يغفلون عن مشاعر الآخرين، وقد يأتون بتصرفات مستهجنة دون مراعاة لهم، أو يقعون في سلوك يقابله مشاركوهم بالخجل أو الاستهجان.

ومن هذه التصرفات المستقبحة: التجشؤ بصوت مرتفع أثناء تناول الطعام[٢]،وتكبير حجم اللقمة، والشرب بصوت مسموع، والمضغ بصوت بَشِع، وفتح الفم على آخره ووضع الأصابع بالطعام فيه، وإعادة الملعقة من الفم وبها بقايا ووضعها في الإناء الذي يشاركهم فيه

(١) رواه الإمام أبو داود في سننه، وحسنَّه الحافظ ابن حجر، وصححه الإمام السيوطي.

(٢) التجشؤ: خروج الهواء من الحلق مصحوباً بصوت عند امتلاء المعدة بالطعام، ويسميه العوام: التكريع.

الغير، أو البصق والتنخم بأسلوب لا يليق، أو الاستئثار بكم أكبر من الطعام، أو بنوع جيد منه دون الآخرين، وغير ذلك مما يثير المشاعر، وينغص على المشاركين استمتاعهم بالطعام.

"اجْتَمِعُوا على طَعَامِكُمْ، واذْكُرُوا اسْمَ اللهِ عَلَيْه، يُبَارَكْ لَكُمْ فِيهِ"

دعـــوة:

تعاوني مع زوجك في دعوة أولادكما، وتعليمهم سنن وآداب الطعام، وتربيتهم على ذلك، وتحبيبهم في السنن والآداب الإسلامية، حتى يبلغوا درجة الاقتناع بها، ويحاولوا أن يدْعُوا غيرهم لها.

(١) الطعام والدعوة إليه كانت وستظل وسيلة هامة للدعوة إلى الله، استعملها النبي ﷺ، حيث كان يدعو الناس إلى الطعام، ويتحدث معهم في أمور الدعوة، وكذلك الأنبياء السابقين على محمد ﷺ، مثل إبراهيم عليه السلام الذي أثبت القرآن كرمه وحفاوته بالضيوف، حتى الغرباء الذين لا يعرفهم، يقول ﷻ: ﴿ هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ ضَيْفِ إِبْرَاهِيمَ الْمُكْرَمِينَ إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ

سَلَامٌ قَوْمٌ مُّنكَرُونَ(1) فَرَاغَ إِلَىٰ أَهْلِهِ فَجَاءَ بِعِجْلٍ سَمِينٍ فَقَرَّبَهُ إِلَيْهِمْ قَالَ أَلَا تَأْكُلُونَ ﴾ (2).

وقد أثنى الله ﷻ على هذه الصفة – إطعام الطعام – وعدّها من الصفات الأساسية للأبرار الذين ينعم الله ﷻ عليهم بالجنة، فقال ﷻ: ﴿ إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِن كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا عَيْنًا يَشْرَبُ بِهَا عِبَادُ اللَّهِ يُفَجِّرُونَهَا تَفْجِيرًا يُوفُونَ بِالنَّذْرِ وَيَخَافُونَ يَوْمًا كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ﴾ (3)، وقال ﷺ: "أيها النَّاسُ أفشوا السَّلام، وأطعِمُوا الطَّعَامَ، وَصَلُّوا والنَّاسُ نِيَامٌ، تَدْخُلوا الْجَنَّةَ بِسَلام" (4).

فيا حبذا لو بين الوقت والآخر يُدعى الجار وأسرته على طعام تعدينه، لاستجلاب المودة، وحب الدعوة وقبولها، وما أجمل أن تتعاوني مع زوجك وأولادك في ترتيب دعوات الطعام، فمثل هذه الدعوات توطد العلاقات، وتقوى الروابط، وتربط بين الداعية والمدعوين بروابط وعلاقات قوية، فالسجايا النفسية تنساب بتلقائية وعفوية صادقة عند تناول الطعام، فيحركها الداعية نحو أغراضه الحميدة.

---

(1) منكرون: غرباء لا يعرفهم.

(2) الآيات من ٢٤ – ٢٧ من سورة الذاريات.

(3) الآيات من ٥ – ٩ من سورة الإنسان.

(4) رواه الإمام الترمذي في سننه، وقال: صحيح.

(٢) لا تنسي أن هناك أقارب لهم الحق عليك وعلى زوجك، وخاصة والديه، فاحرصي على دعوتهم أو إرسال هدية من الطعام إليهم – إن أمكن – صلة للرحم، وقربة لله ﷻ، وقولي لهم: (خير ابنكم وبركة دعاكم لنا).

(٣) أحياناً يودُّ الزوج أو أحد أولادك أن يدعو أصدقاءه لولا خشية تعرضك للتعب والمشقة، أو لضيق ذات اليد، فأريهم منك دائماً الاستعداد والترحاب بضيوفهم، مشاركة منك في الدعوة واغتناماً للأجر، وتيسيراً على الأهل، يقول ﷺ: " يَسِّرُوا ولا تُعَسِّرُوا، وبَشِّرُوا ولا تُنَفِّروا "(١)، واحتسبي ما تجدينه من جهد وعناء وتكاليف عند الله ﷻ.

(٤) احرصي على ولائم المناسبات والعادات الإسلامية، ورتبي لكل واحدة منها ما يناسبها، مشاركة في إحياء السنن والعادات الإسلامية، مثل العقيقة للمولود، والوكيرة للمنزل الجديد، والنقيعة للقادم من السفر، والولائم التي اعتاد المسلمون فيها التوسعة على الأهل في الطعام، والتي اصطلح على تسميتها بـ (المواسم) فهي عادات تشجِّع على الانطباع بالروح الدينية في البيوت إن أُحسن استغلالها.

---

(١) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

قائمة أطعمة الدعوات والمناسبات الإسلامية

- الإملاك — عند عقد الزواج
- الوليمة — عند الزفاف
- الوكيرة — عند الفراغ من بناء البيت
- الخُرْس — عند القيام من الولادة
- العقيقة — عند ولادة المولود وحلق شعره
- العَذِيرة — عند الختان
- الحذيقة — عندما يحفظ أحد أفراد الأسرة القرآن كاملاً، أو يحصل على إجازة علميـة أو شهادة دراسية.
- المأدُبة — ما يُصنع للمدعوين
- التُّحفة — طعام الزائرين
- النقيعة — عند القدوم من سفر
- الأضحية — في عيد الأضحى
- الإفطار — للصائمين
- الوضيمة — عند المصائب (موت – كوارث)
- الضيافة — طعام ثلاثة أيام للضيف
- النُّزُل — ما يقدم للضيف حتى ينضج الطعام

الطعام والدعوة إليه
وسيلة ناجحة للدعوة إلى الله

تذكــري

- تناول الطعام واجب عبادي نطيع فيه الله ﷻ ونتقرب به إليه ﷻ.
- نحن مأمورون بالنظر والتفكر في طعامنـا، ﴿ فَلْيَنظُرِ الْإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ﴾.
- نحن نتنعم بالمشتهيات، وننام ونستريح، ونتنزه ونتجول، ونقوم ونقعد، ويداخلنا حياة ونظام أدق وأعظم مما على سطح الأرض.
- لتناول الطعـام آداب شرعيـة، عليـك المحافظـة عليهـا، وتعليمهـا لأولادك.
- علّمي أولادك تجنب التصرفات المستقبحة أثناء تناول الطعام.
- تحديد وقت معين لتناول الطعام يعوّد الجميع على احترام الوقت وأداء الواجب في وقته.
- يقول النبي ﷺ: " فَاجْتَمِعُوا على طَعَامِكُمْ، واذْكُرُوا اسْمَ الله عَلَيْه، يُبَارَكْ لَكُمْ فِيهِ "
- احرصي على دعوة أقاربك وأقارب زوجك، أو تهاديهم من الطعام.
- أري زوجك وأولادك منك دائماً الاستعداد والترحاب بضيوفهم.
- احرصي على ولائم المناسبات والعادات الإسلامية.

استبيان تناول الطعام

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	تعتقدين أن تناول الطعام واجب عبادي تطيعين فيه الله عز وجل وتتقربين به إليه.					
٢	تتذكرين نعمة الله عليك في جعل هضم الطعام وامتصاصه والاستفادة منه والتخلص من فضلاته السامة عمليات لا إرادية لا تتوقف على يقظة أو نوم.					
٣	تتذكرين نعمة الله عز وجل عليك في اختلاف ألوان الطعام ومذاقه ورائحته وملمسه.					
٤	تتذكرين نعمة الله في الإحساس بالجوع وفي الإحساس بالشبع.					
٥	تنظرين إلى طعامك وتتفكرين فيه عملاً بقول الله تعالى: ﴿فَلْيَنظُرِ الْإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ﴾					

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٦	تحرصين على الاجتماع مع زوجك وأولادك على الطعام.					
٧	تلتزمين بالآداب الشرعية في تناول الطعام.					
٨	تحرصين على تعليم أولادك سنن وآداب الطعام.					
٩	تعلمين أولادك تجنب العادات والتصرفات المستهجنة أثناء الطعام					
١٠	لا يذهب أي قدر من طعامك إلى سلة المهملات.					

مفتاح استبيان تناول الطعام

أعطي نفسك الدرجات الآتية:

عن كل (دائماً): ٤ درجات.

عن كل (غالباً): ٣ درجات.

عن كل (أحياناً): درجتين.

عن كل (نادراً): درجة.

عن كل (أبداً): صفر.

ثم اجمعي درجاتك ...

فإن كانت من (٤٠ – ٣٠) فهنيئاً لك طعامك وثوابك عند الله.

وإن كانت من (٣٠ – ٢٠) فأصلحي نيتك واجتهدي.

وإن كانت من (٢٠ – ١٠) فتذكري أننا لا نعيش لنأكل.

وإن كانت (أقل من ١٠) فأعيدي قراءة الفصل السابق.

رابعاً
غَسْل الملابس وكيّها

رابعـــاً – غَسْل الملابس وكيّها

إيمانيات:

(١) هذه الملابس نعمة عظيمة من الله ﷻ، حيث يقول ﷻ: ﴿ يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُوَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ ﴾[1]، إنها تستر عوراتنا، ونتجمل بها، ونتقي بها الحر والبرد، فكم من أناس قاموا بصنعها وحملها وبيعها، وغير ذلك، حتى وصلت إليك، فحافظي على هذه النعم، وتفكري فيها، واحمدي الله عليها، واطلبي من الله ﷻ أن يحفظها عليكم ويزيدكم منها، فكم من أناس لا يجدون مثل هذه الملابس والمفروشات، وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء.

(٢) الانشغال بالنظر والتدبر في الشمس والمطر والسحاب والسماء والظل، شيء رائع، ينعش النفس والفكر، ويغير من أنماط العيش

---

(١) الآية ٢٦ من سورة الأعراف.

بداخل البيت، ويوسع رحابة الفكر والعقل، ولا سيما لو ارتبط كل ذلك بخالق الكون ﷻ، فالشمس بأشعتها تقوم بعملية تجفيف الغسيل، ثم تتبخر المياه، وتحملها الرياح، فتصير سحاباً، ثم تعود إلى الأرض، وهكذا في دورة وفلك يسبح بحمد الله ﷻ، كل ذلك يربي فيك التدبر والتفكير ويزيد من الإيمان.

(٣) الصَّلاة تحتاج إلى طهارة حسية ومعنوية، في البدن، وفي الثوب، وفي المكان، وأنتِ التي تقومين بنظافة وغسل الملابس والمكان، فكم يكون لك من الأجر وكم يوضع في ميزانك يوم القيامة، بصلاة أهل بيتك في الملابس والأماكن التي تقومين بتنظيفها !.

(٤) ألا سمعتِ دعاء النبي الأكرم ﷺ: " اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُنَقَّى الثَّوْبُ الأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ، اللَّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالثَّلْجِ وَالْبَرَدِ " [١]، إن هذا العمل يذكرك بالذنوب وكثرتها وأثرها في القلب، الذي يحتاج إلى التطهير كل وقت، مثل الثوب الذي يحتاج إلى الغسيل عندما يتَّسِخ، فاستغفري الله دائماً، وتطهري باستمرار؛ ﴿ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾ [٢]، وليكن تكرار الغسيل سبباً لتكرار الاستغفار والتوبة، والحرص على تطهير القلب.

---

(١) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

(٢) من الآية ٢٢٢ من سورة البقرة.

(٥) تُذَكِّرُك حرارة المكواة بنار جهنم – والعياذ بالله – فيساعدك هذا على تجنبها بالمحافظة على الطاعات، والبعد عن المعاصي.

(٦) إن فرد الملابس بالكي بعد تنظيفها، ينبغي أن يذكرك بصقل القلب بالصفات الحميدة الحسنة بعد تنظيفه من درن المعاصي، فاعزمي على فعل ذلك، واستعيني بالله، فالقلب محل نظر الله ﷻ.

(٧) هذه المكواة التي بين يديك، وهذه الكهرباء التي تتصل بها لتسخينها، نِعَم عظيمة لله ﷻ، قد هدى البشر لاكتشافها واستخدامها في منافع كثيرة، إنها تخفف عنك المشاق، وتوفر لك الوقت والمال، وتفرغك لطاعة الله.

(٨) تذكري أن كي الملابس عمل تجميلي وتكميلي لمظهر الإنسان، وأن صفة التجميل والتكميل لعلاقة الإنسان مع خالقه، ثم مع الناس، هي من صفات المؤمن، وهي من الإحسان الذي يحض عليه الدين، ويمدحه رب العالمين.

اللهم نقِّني من الخطايا
كما ينقَّى الثوب الأبيض من الدنس

سلوكيات:

(١) احرصي قبل الخروج إلى حبل منشر الغسيل – ولو ليلاً – على ستر عورتك، وستر عورة البيت عند فتح الباب أو النافذة، حتى لا تفاجئي بالأنظار تقتحم البيت وما فيه عن قُرب، بقصد أو بدون قصد.

(٢) احرصي على عَصْر الغسيل جيداً قبل نشره، حتى لا يتساقط ماؤه على الجيران، أو على المارة في الشارع، فإن حُسْنَ الخُلُق من الدين، وحسن الجوار من الدين.

(٣) عند نَشْر الغسيل وترتيبه في الحبال، يراعى وضع الملابس الداخلية – لجميع أفراد الأسرة – إلى الداخل، وعدم إظهارها.

(٤) تعودي على الغسيل أولاً بأول، حتى لا يتراكم، وخوفاً من طوارئ الجو وتقلباته، أو اختلاف ظروفك، فلا تؤجلي عمل اليوم إلى الغد.

(٥) قد يتعطل الزوج عن قضاء بعض المصالح، أو الوفاء ببعض المواعيد لعدم وجود ملابس نظيفة أو مكوية، وقد يمتنع الابن عن الخروج لقضاء بعض مطالب المنزل لنفس السبب، وقد يغضب

الزوج أو الأولاد، وتحدث المشكلات الأسرية بسبب التخلف عن أداء هذا الواجب البسيط، بسبب الكسل أو الإهمال، فالنظام والترتيب للأوقات والأعمال، بل وتدوين برنامج يومي لكافة الأعمال المطلوبة، يمنع كل هذه الأمور.

لا تؤجلي عمل اليوم إلى الغد

دعوة:

(١) أنت والزوج والأولاد والأهل محل أنظار الناس، وأول ما يقع عليه النظر الملابس، فاجعلي الناس يحسنون الظن بربة البيت النظيفة المهندمة، فلا يتندرون عليك إذا رأوا التقصير واضحاً في مظهر أحد أفراد أسرتك، فالإسلام كما يهتم بالباطن يدعو إلى الاهتمام بالظاهر، والنبي ﷺ كان يتجمَّل لإخوانه عند الخروج إليهم، ويدعو عند الاجتماع للجُمَع والأعياد إلى لبس الأجمل والأحسن من الملابس.

(٢) الملابس النظيفة والمكوية تضفي على شخصية الزوج والأولاد الاحترام، وتعطيهم الثقة في مقابلة الناس ومخالطتهم بلا تحرج، وتربي في النفس العزة والثقة وقوة الشخصية، فلا تتردد في المخالطة والمشاركة، ولا تنزوي حرجاً من الناس.

(٣) لا تنسي أنك قدوة، ينظر إليك من خلال سلوكك، فعليك بغض البصر، والصبر على أذى الجار وعدم المعاتبة الدائمة والشديدة

عندما تجدين غسيلك قد سقط عليه شيء من عند الجيران، سواء عن قصد، أو عن إهمال، بل اجعلي ذلك سبباً للحديث الطيب الذي يقربك منهم.

(٤) لو علمتِ بمرض جارتك فاعرضي عليها أن تغسلي غسيلها، أو على الأقل تأخذينه منها وتنشريه وتجمعيه لها، مساعدةً ومعاونةً وطلباً للأجر، وسبباً للتعارف والتآلف، ولربما تحتاجين لمثل هذه المساعدة منها في وقت آخر، والأيام دُوَل.

زكاة صحتك مساعدتك لغيرك

تذكري

- الملابس نعمة عظيمة من الله ﷻ.
- الانشغال بالتفكر والتدبر في الشمس والمطر والسحاب والظل، شيء رائع، ينعش النفس والفكر، ويوسع رحابة الفكر والعقل.
- غسل الملابس يذكرك بالذنوب وكثرتها وأثرها في القلب، مثل الثوب الذي يحتاج إلى الغسيل عندما يتّسخ.
- عندما تحسين بحرارة المكواة استعيذي بالله ﷻ من نار جهنم.
- احرصي قبل الخروج إلى حيث منشر الغسيل – ولو ليلاً – على ستر عورتك، وستر عورة البيت عند فتح الباب أو النافذة.
- احرصي على عَصْر الغسيل جيداً قبل نشره.

- عند نَشْر الغسيل يراعى وضع الملابس الداخلية إلى الداخل، وعدم إظهارها.
- تعودي على الغسيل أولاً بأول، حتى لا يتراكم، ولا تؤجلي كي الملابس، فبمجرد جفافها تقومين بكي ما يحتاج إلى الكي منها.
- لو علمتِ بمرض جارتك فاعرضي عليها أن تغسلي غسيلها، أو تأخذينه منها وتنشريه وتجمعيه لها.

استبيان غسل الملابس وكيها

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	تنشغلين أثناء الغسيل والكي بالتدبر في نعم الله من خلال: (توافر المياه – جفاف الغسيل – الكهرباء – الغسالة – المكواة).					
٢	كلما أقدمتِ على غسل الملابس تذكرين قلبك، فتسألين الله ﷻ أن ينقيك من الذنوب والخطايا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس.					
٣	تستشعرين ثواب الله ﷻ عندما يصلي أهل بيتك في الملابس التي قمت بغسلها.					
٤	تصبرين على أذى الجيران عندما يسقط من عندهم شيء على غسيلك.					
٥	تعرضين المساعدة على جارتك إذا علمت أنها مريضة ولا تستطيع غسل غسيلها.					

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٦	تحرصين على غسل الملابس أولاً بأول حتى لا يتراكم وخوفاً من الطوارئ.					
٧	تحرصين على عصر الغسيل جيداً قبل نشره حتى لا يتساقط ماؤه على الجيران وعلى المارة في الشارع.					
٨	تحرصين عند الخروج إلى منشر الغسيل على ستر عورتك وعورة البيت.					
٩	تهتمين عند نَشر الغسيل بوضع الملابس الداخلية إلى الداخل، وعدم إظهارها.					
١٠	لا تتبرمين بكثرة أدائك لعمليات غسيل وكي ملابس أهل بيتك					

مفتاح استبيان غسل الملابس وكيها

أعطي نفسك الدرجات الآتية:

عن كل (دائماً): ٤ درجات.

عن كل (غالباً): ٣ درجات.

عن كل (أحياناً): درجتين.

عن كل (نادراً): درجة.

عن كل (أبداً): صفر.

ثم اجمعي درجاتك ...

فإن كانت من (٤٠ – ٣٠) فاللهم تقبل طهارة القلب ونظافة الثوب.

وإن كانت من (٣٠ – ٢٠) فحاولي أن تصل طهارة القلب إلى مستوى نظافة الثوب.

وإن كانت من (٢٠ – ١٠) لماذا هذا الفارق بين الاثنين.

وإن كانت (أقل من ١٠) فأعيدي قراءة الفصل السابق.

خامساً
التحمُّل للـزوج

خامساً – التجمُّل للزوج

إيمانيات وسلوكيات:

(١) التجمُّل والتزين للزوج مستحب ومطلوب، بل هو واجب على الزوجة، وهي تُثَاب عليه، والله ﷻ يرضى عنها لرضا زوجها بذلك، فتجملي وتزيني لزوجك، حتى يرضى عنك ربك، واقتربي بذلك من قلب زوجك، ليقربك ربك منه.

(٢) ألا تذكرك إزالة ما علق بالبدن من الأدران ليطهر وينظف، بحاجة القلب للتطهر من أثر الذنوب، فطهارة القلب أولى من طهارة البدن، وكلتاهما من الدين.

(٣) كان رسول الله ﷺ يمشط شعره، ويتسوَّك، ويتطيب، ويغتسل عند الاجتماع بالناس في الجمع والأعياد، والحج، وغير ذلك، وكان ﷺ يقول: " **اللَّهُمَّ كَمَا حَسَّنْتَ خَلْقِي، فَحَسِّنْ خُلُقِي** "[1]، إنها اليقظة عند الاهتمام بتجميل البدن فلا نغفل عن الجمال الحقيقي للنفس والباطن.

---

(١) رواه الإمام أحمد في مسنده، وصححه الإمام الألباني.

(٤) ما أجمل صورة الإنسان، الذي صوَّره الرحمن في أحسن تقويم، وخاصة المرأة التي خصها الله ﷻ بزيادة جمال الصورة، حتى قال سيد الخلق ﷺ: " حُبِّبَ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا النِّسَاءُ وَالطِّيبُ، وجُعِل قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلاةِ "[١]، فما بالك وأنت امرأة من النساء، لو جمعت الطِّيب مع جمال الصورة، فتطيب المعاشرة بين الحبيبين.

(٥) زوجك الحبيب له قلب يشعر بالجمال، ونفس تتوق له، وله عينان تبصران الجمال وتحبه، وهو مأمور بغض البصر إلا عنك، ولقد اختارك دون نساء العالمين رغبة فيك، ومحبة لك، فعفِّيه عن غيرك، حتى لا يعصى الله بسبب تقصيرك معه، فتعود معصيته عليك، فتحملين أوزارك وأوزاره، فخذي بعينيه لجمالك، واستحوذي على فؤاده وأشواقه، ﴿ زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ ﴾[٢]، فالأمر بعد الله ﷻ في يديك، ومتوقف على صنعتك ومهارتك في أن تكوني أنت الزينة، ولك الحب،فيسلِّم للزوج دينه، ويسلم لك الزوج خالصاً من دون شريك، وتغنمين رِضا الله ﷻ في السماء، ورِضا الزوج عنك في الأرض.

(١) رواه الإمام أحمد في مسنده، وصححه الإمام الألباني.

(٢) من الآية ١٤ من سورة آل عمران.

اللَّهُمَّ كَمَا حَسَّنْت خَلْقِي، فَحَسِّنْ خُلُقِي

دعــوة:

(١) إن زوجك عندما يرى منك الاهتمام الدائم به وحرصك على التجمل والتزين له، ويشعر أنك تفعلين ذلك بدافع من تدينك والتزامك بتعاليم الإسلام - زيادة على حبك له - فإنك بذلك ترفعين إيمانياته ويطمئن قلبه لعظمة هذا الدين، ويحاول دائماً الارتقاء بنفسه إن كان غافلاً، ليلحق بك في رَكْب الإيمان.

(٢) أنت قدوة، لذا فإن قريباتك وجاراتك وصديقاتك عندما يرينك في بيتك متجملة ومتزينة، حسنة المنظر والمندام، وأوحيت إليهن أن ذلك من هَدْى الإسلام، لعَرَفْنَ لُطْف الإسلام وروعة الالتزام، وحاولن الاقتداء بك في ذلك، فكُنَّ كذلك مع أزواجهن.

معـاً على الطريـق

تذكـري

- التجمُّل والتزين للزوج واجب على الزوجة، وتُثَاب عليه من الله.
- كان ﷺ يقول: " اللَّهُمَّ كَمَا حَسَّنْت خَلْقِي، فَحَسِّنْ خُلُقِي ".
- جمال بدنك ونظافته تنعكس دائماً على جمال نفسك وباطنك.
- احرصي كل الحرص على أن تظهري أمام زوجك في أبهى وأجمل صورة.
- تجملك لزوجك يرفع إيمانياته ويطمئن قلبه لعظمة هذا الدين.
- كوني قدوة لقريباتك وزميلاتك وجاراتك في التجمل للزوج وحسن المظهر.

استبيان التجمل للزوج

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	تــوقنين أن تزينــك وتجملــك لزوجك عبادة وطاعة تنالين بها الثواب من الله.					
٢	كلما طهرت بدني أشعر بحاجة قلبي إلى الطهارة من الذنوب.					
٣	كلما نظرت إلى المرآة تـسألين الله أن يُحسن خُلُقـك كـما حـسَّن خَلقك.					
٤	تحاولين أن تأخذي بعين زوجك وفـؤاده لجميـل زينتـك، مـع التجديــد الــدائم، حتــى لا يعصـي الله بـسبب تقصيرك.					
٥	تتحــرين مــا يحبه زوجـك مـن ألوان وأشكال الثياب والزينة.					
٦	تهتمين في بيتـك دائـماً بمظهـرك وزينتك، ولا تنتظرين تلميحاً أو تصريحاً من زوجك.					

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٧	تحرصين على التزام هدى الإسلام في التمسك بسنن الفطرة في النظافة.					
٨	تشعرين زوجك بأنك تتجملين له عن حب، وليس لمجرد أداء الواجب.					
٩	جاراتك وقريباتك وصديقاتك يجدنك دائماً في بيتك حسنة المظهر والهندام.					
١٠	الاعتدال في الإنفاق على أمور الزينة أساس عندك، فلا إسراف ولا تقتير.					

مفتاح استبيان التجمل للزوج

أعطي نفسك الدرجات الآتية:

عن كل (دائماً): ٤ درجات.

عن كل (غالباً): ٣ درجات.

عن كل (أحياناً): درجتين.

عن كل (نادراً): درجة.

عن كل (أبداً): صفر.

ثم اجمعي درجاتك ...

فإن كانت من (٤٠ – ٣٠) فهنيئاً لك ثواب الله، وحب ورضا زوجك، وأبشري بأنك ستكونين – إن شاء الله – أميرة للحور العين في الجنة.

وإن كانت من (٣٠ – ٢٠) فاجتهدي أكثر لتصلي إلى هذه المكانة.

وإن كانت من (٢٠ – ١٠) فاجتهدي واجتهدي، فزوجك ينتظرك.

وإن كانت (أقل من ١٠) فأعيدي قراءة الفصل السابق.

سادساً
تربية الأولاد

سادساً – تربيــة الأولاد

إيمانيات

(١) في جوٍّ من المتاع الحلال، وسعادة المعاشرة الحلوة الطيبة، ينشأ كائن بشري في أحشائك، في الرحم التي اشتَقَّ لها الرحمن اسماً من اسمه، ويتخلَّق الجنين بالقُدْرة، ويصوِّره الخالق في رحمك كيف يشاء، ويرسل المَلَك فينفخ الروح في الصورة بأمر الله، ومن طعامك وشرابك يتغذَّى، وبقدرته ﷻ يخرج منك في موعد مقدَّر، فلا يستغني عنك، فصدرك غذاه لبدنه، وحنانك غذاء لنفسه، ضعيف يتقوى بك، صغير يكبر منك، ترعاه عيناك، ويداك، ووجدانك، إذا تحرك أو سكن، إذا تبسَّم أو صرخ، إذا تألم أو فرح، تسهرين لينام، وتتعبين ليرتاح، تسعدين له، وتحزنين من أجله، أحاسيسك كلها انتبهت له.

فهل كل هذا العمل والجهد والانشغال والاهتمام والبذل والتضحية، لا يكون لله ؟! خابَتْ وخسرَتْ مَنْ كان هذا شأنها.

(٢) انتوي أن يكون ولدك عبداً صالحاً لله، نافعاً لغيره، واستعيني بالله في ذلك، ورددي ذلك مع نفسك كثيراً، واقتدي بامرأة عمران – عليها السلام – التي نذرت ما في بطنها لله خالصاً، فكان ناتج هذه النية مريم، ثم عيسى – عليهما السلام – واعلمي أن صلاح ولدك في الدِّين يعود عليك وعليه، في الدنيا والآخرة، ومن غير صلاح في الدين يكون الخسران الحقيقي له ولك في الدنيا والآخرة.

(٣) أولادك، قِطَعٌ منك تمشي على الأرض، هبة الله لك، وأمانته عندك، زينة الدنيا وبهجتها، عجز فرعون – برغم سلطانه وماله – عن أن يكون له ولد، وأنت بين يديك ما يعجز بعض الملوك عن الحصول عليه، فاشكري الواهب الذي وهب الولد، وافرحي بهبته ونعمته.

(٤) الأولاد يحتاجون إلى رعاية كاملة في طفولتهم، فهم عاجزون تماماً عن خدمة أنفسهم لفترة أطول من غيرهم من المخلوقات، وذلك ابتلاء وامتحان لهم، ولوالديهم؛ لأن الوالدين إذا كَبُرا وعجزا، يحتاجان لرعاية الأولاد وخدمتهم، فالجزاء من جنس العمل، ولذلك وصَّى ربنا ﷻ الأولاد عند كِبَر الوالدين بالصبر عليهما وحسن صحبتهما، كما فعَلا معهم أثناء الصِّغر، يقول ﷻ: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ

الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴾[1]. ويقـول أيـضاً تَعَالَى: ﴿ وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ وَإِن جَاهَدَاكَ عَلَى أَن تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾[2].

وهكذا ينظم الله تعالى أمر الأولاد مع الآباء، والآباء مـع الأولاد في كتابه العزيز، مثله مثل الصلاة والزكاة وغيرها من العبادات، فـالأولاد وشئونهم عبادة ودين.

قال رسول الله ﷺ:

إِذَا مَاتَ الإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلا مِنْ ثَلاثَةٍ:
إِلا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ .. أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ..
أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ[3]

سلوكيات:

(١) قوة التحمل، والصبر، والبـذل، والتـضحية، والرأفـة، والرحمـة، والـشفقة، والحنـان، والاهـتمام، والرعايـة، والأمانـة، وتحمـل

(١) الآيتان ٢٣، ٢٤ من سورة الإسراء.

(٢) الآيتان ١٤، ١٥ من سورة لقمان.

(٣) رواه الإمام مسلم في صحيحه.

المسئولية، كلها صفات حميدة تحتاجها الأم في تربية الأولاد، وهـذه الصفات إن لم يكن بلكِ بعـضها، فهـي تُكتـسَب، فوجـود الأولاد وخدمتهم وتربيتهم، هو التدريب العملي لاكتساب هذه الأخـلاق وتنميتها.

(٢) حسن التعامل مع الآخرين، وضـبط الأعـصاب والـتحكم فيهـا، والصبر، والحلم في المواقف المثيرة للغـضب، كـل ذلـك يـأتي مـن حصيلة الخبرة في التعامل مع الأولاد في مراحل العمر.

(٣) المشكلات الكثيرة للأولاد، مع بعضهم البعض، وفي المدرسة، ومع الأصحاب والرفقة، تحتاج لعلم وصبر وحكمة، وصدق في العطاء، وتحمل للمسئولية، فاحرصي على تعلم ذلك، سواء بالقراءة أو سماع الشرائط، أو حضور ندوات خاصة بتربية الأولاد، أو سؤال واستشارة ذوات الخبرة من الأمهات.

(٤) عليكِ أن تراعي العدل في العطـاء والحـب والحنـان لـلأولاد دون تفرقة، واحذري توجيه العواطف كلها نحو الولد وإهمال الزوج.

(٥) احرصي أنـت وزوجـك عـلى الاحتفـاظ بهـدوئكما وعـدم إظهـار الخلافات بينكما أمام الأولاد، واحذري من الحِدة ورفـع الـصوت والشجار أمامهم، واجعلي مناقشاتك مع زوجك تـتم في غـرفتكما بعيداً عن الأولاد، حفاظاً على هيبتكما وعلى الصورة الجميلـة لكـما في أذهانهم، وتقديراً لنفسياتهم ومشاعرهم.

(٦) احرصي على تعميق مراقبة الله ﷻ، والحب والمبادئ والقيم والسلوك القويم في نفوس أبنائك، واعلمي أن أهم الوسائل لغرس هذه القيم: القدوة والنموذج العملي منك.

القدوة هي أهم وسائل التربية

دعوة:

(١) احرصي على تعليم أولادك حب الناس، وحب الخير لهم، وتنمية ذلك في نفوسهم، حتى يرغبوا في دعوة الخير والقيام بها.

(٢) كلفي أولادك بمساعدات ومعاونات للغير، حسب إمكاناتهم، حتى يألفوا ويعتادوا مشاركة الناس في أمورهم.

(٣) احرصي على تعويد الأولاد - وخاصة الذكور - على الصلاة في المسجد.

(٤) استقبلي زملاء أولادك في بيتك، وشجعي الأولاد على ذلك حتى يتعلموا الكرم والبذل والضيافة والصداقة والتعارف، وأيضاً حتى لا يتخذ الأولاد أصحاباً بعيداً عن توجيهك ورقابتك.

(٥) تعرفي على أصدقاء أبنائك، وصديقات بناتك، حتى يعتادوا السماع لك والأخذ منك، وعرض مشكلاتهم عليك والثقة فيك، بل واحرصي على التعرف على أهل هؤلاء الأصدقاء والصديقات.

أســرة متمسكة بتعاليم الإسلام = حياة أسعد

تذكـــري

- الولـد - ذكـراً أو أنثـى - نعمـة مـن الله ﷻ يجـب شـكره عليهـا بتوجيهها له.
- اعلمي أن صلاح ولـدك في الـدِّين يعـود عليك وعليـه، في الـدنيا والآخرة.
- الأولاد ابتلاء وامتحان للوالدين، والإحسان في تربيتهم عبادة ودين.
- عليك أن تراعي العدل في العطاء والحب والحنان للأولاد دون تفرقة.
- احذري توجيه العواطف كلها نحو الولد وإهمال الزوج.
- ابتعدي بالمشكلات بينـك وبـين زوجـك بعيـداً عـن الأولاد، ولا تظهري خلافاتكما أمامهم.
- احرصي على تعميـق مراقبـة الله ﷻ، والمبـادئ والقيم في نفـوس أبنائك، وكوني قدوة لهم في ذلك.
- كلفي أولادك بمساعدات ومعاونات للغير، حسب إمكاناتهم.
- عوِّدي أولادك - وخاصة الذكور - على الصلاة في المسجد.
- اسـتقبلي زمـلاء أولادك في بيتـك، حتـى يتعلمـوا الكـرم والبـذل والضيافة والصداقة والتعارف.
- تعرفي على أصدقاء أبنائك وصديقات بناتك، واحرصي على التعرف على أهل هؤلاء الأصدقاء والصديقات.

استبيان تربية الأولاد

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	عندما تكونين حاملاً تقتدين بامرأة عمران عندما وهبت ما في بطنها لله محرراً .					
٢	وأنت تربين أولادك تنوين أن يكونوا عباداً صالحين نافعين، وذخراً لك بعد مماتك.					
٣	تشكرين الله على نعمة الولد، فهو هبة منه ﷻ.					
٤	تحرصين على ضبط أعصابك والتحكم فيها عند التعامل مع الأولاد.					
٥	تبتعدين بخلافاتك مع زوجك بعيداً عن الأولاد.					
٦	تحرصين على تلقين أولادك القيم الإسلامية النبيلة، وتكونين قدوة لهم في ذلك.					

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٧	تحرصين على تكليف أولادك بمساعدات للناس حتى يعتادوا مشاركتهم في أمورهم.					
٨	تعودين أولادك على الصلاة في المسجد.					
٩	تتعرفين على أصدقاء وصديقات أبنائك وبناتك وكذلك أهل هؤلاء الأصدقاء والصديقات.					
١٠	تحرصين على بر والديك ووالدَيْ زوجك حتى يَبرَّكِ أبناؤك.					

مفتاح استبيان تربية الأولاد

أعطي نفسك الدرجات الآتية:

عن كل (دائماً): ٤ درجات.

عن كل (غالباً): ٣ درجات.

عن كل (أحياناً): درجتين.

عن كل (نادراً): درجة.

عن كل (أبداً): صفر.

ثم اجمعي درجاتك ...

فإن كانت من (٤٠ – ٣٠) فأنت مربية فاضلة، فانتظري نتـائج مبـشرة بإذن الله.

وإن كانت من (٣٠ – ٢٠) فاجتهدي، فأنت على الطريق.

وإن كانت من (٢٠ – ١٠) فلماذا هذا التفريط.

وإن كانت (أقل من ١٠) فأولادك في خطر.

سابعاً

التعايش مع مَن بالبيت

سابعاً – التعايش مع مَن بالبيت

إيمانيات:

(١) من نِعَم الله العظيمة: نعمة الاختصاص ببيت وزوج وأولاد وأهل، فالإنسان مفطور على أن يأنس بالأهل، وأن ينتمي إلى أسرة تخصه، ويحن إلى أن يكون له بيت وأسرة يتابع فيها مراحل عمره، فقد كنتِ طفلة، ودرجتِ في منزل أهلك حتى أصبح لك منزل وأصبح لك زوج، ثم أصبحت أمًّا، وربما جدة، يقول المولى ﷻ: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾[1]، ويقول أيضاً: ﴿ وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَاجِكُم بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ ﴾[2].

---

(١) الآية ٢١ من سورة الروم.

(٢) من الآية ٧٢ من سورة النحل.

(٢) هـذا الارتبـاط القـوي بـين الـزوج والزوجـة، وبـين الوالـدين والأولاد، هذا الحنان الراقي والرحمة الزائدة والشفقة العظيمة المركوزة في النفوس بين أفراد العائلة الواحدة، وهذا التماسك القوي والترابط الغريزي والعاطفي والعقلي بين المجموع الواحد، والمتكرر في كل وحدات المجتمع، وفي كل الأسر والعائلات، إنه شأن لا يُقابَل إلا بالإذعان والتسليم للخالق ﷻ الذي أوجده، يقـول ﷻ: ﴿ وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنۢ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا ﴾[1]، وإنه الامتداد العميق بين الأجداد والآباء والأبناء من داخل النفوس المرتبطة بالروابط الأسرية على مراحل الزمن، فهي نعمة تحتاج لشكر المنعم ﷻ، كما تحتاج للمحافظة عليها، والتوجه بالدعاء إلى الله ﷻ: ﴿ رَّبِّ ٱغْفِرْ لِى وَلِوَٰلِدَىَّ وَلِمَن دَخَلَ بَيْتِىَ مُؤْمِنًا ﴾[2].

(٣) في جلسة طاهرة تحضرها الملائكة يتم عقد الزواج بين الزوجين، وبكلمة يصبح الحرام حلالاً، ويصبح البُعَداء أقارب، فهي قرابة صهر مبارك مقدس، وتولد صلات قوية في المجتمع بين أسرتين وعائلتين، ويصبح لكل من الزوجين أقارب جدد وأصهار، وبمجرد ميلاد طفل جديد، تصير قرابات عديدة: خئولة وعمومة، وأبناء خئولة وأبناء عمومة، وأجداد وجدات، إنها علاقات تربط المجتمع بروابط مقدسة وفطرية وتلقائية، ولا تنتهي

(١) من الآية ٨٠ من سورة النحل

(٢) من الآية ٢٨ من سورة نوح.

طالما توجد الحياة والزواج والتناسل، وتزداد عند الزوجين فرص كسب الحسنات والقربات، بقدر زيادة روابط صلة الأرحام بين الجميع، ومنها تنتج البركة في الأرزاق في الدنيا، والمثوبة عليها في الآخرة.

﴿ وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا ﴾

سلوكيات:

(١) جاهدي نفسك وعوّديها الصبر عند رؤية التقصير من الأولاد، وعند كثرة مطالبهم، وعند حدوث ما يُغضِب ويغيظ من مواقف معهم.

(٢) عوّدي نفسك على الرضا والقناعة بما قسم الله لزوجك من الرزق، ولا تدفعيه لأكل الحرام، فتكوني ممن قال الله ﷻ فيهن محذراً الأزواج: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ ﴾[1]، وتذكري معه قول النبي ﷺ: " إِنَّهُ لا يَرْبُو لَحْمٌ نَبَتَ مِنْ سُحْتٍ[2] إلا كَانَتْ النَّارُ أَوْلَى بِهِ "[3]،

---

(١) من الآية ١٤ من سورة التغابن.

(٢) السحت: الحرام الذي يسحت البركة، أي: يذهبها.

(٣) رواه الإمام الترمذي في سننه، وقال: حسن غريب.

وذكريه دائماً وهو خارج لعمله بقولك: " اتقِ الله فينا، ولا تطعمنا من حرام، فإنا نصبر على الجوع، ولا نصبر على النار ".

(٣) لا مانع – إن كان لك مال خاص – أن تساعدي زوجك وتساهمي في نفقات البيت إن كان دخل زوجك محدوداً لا يفي بالمطالب، وإياكِ أن تمنّي[1] عليه بفعلك هذا في يوم من الأيام، ولا تستغلي هذا في فرض أشياء معينة على زوجك.

(٤) داومي على صِلَة رَحِك، واغرسي هذا الخُلُق في أبنائك، وأعلميهم أن صلة الرحم من الواجبات الشرعية التي سيُحاسَبون عليها.

نصبر على الجوع ولا نصبر على النار

دعـوة:

(١) الوقت الذي تكونين فيه مع أولادك، هو أطول الأوقات، وأولادك ناس من الناس، ولكنهم أقرب الناس، وهم أولى بكل معروف، وأولى بتوجيههم للفضائل بالحكمة والموعظة الحسنة، وبالصبر عليهم، وتمثُّل القدوة معهم، وبالحب والبذل الصادق ستكون العاقبة – إن شاء الله – للصابرين والمحسنين.

(٢) صلة الأرحام بالتزاور والتعارف والاستضافة، بالتنسيق مع زوجك، توسع دائرة المدعوين، وهم أحق بذلك، يقول ﷻ:

(١) المَنّ: التفاخر والاستعلاء والمعايرة بالنفقة.

﴿ وَأَنذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ ﴾[1]، وفي المناســبات وغيرهـا تستطيعين بالتنسيق مع زوجك جمع أفـراد العائلـة وتعليمهم وترغيبهم في الدين، وتوصيل الدعوة إليهم.

﴿ وَأَنذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ ﴾

تذكـري

- الاختصاص ببيت وزوج وأولاد وأهل، نعمة من نِعَم الله العظيمة.
- تزداد عند الزوجين فرص كسب الحسنات والقربات، بقـدر زيـادة روابط صلة الأرحام.
- جاهدي نفسـك وعوِّديها الصبر عند الاحتكاك الدائم بالأولاد.
- عوِّدي نفسك على الرضا والقناعة بما قسم الله لزوجك من الـرزق، ولا تدفعيه لأكل الحرام.
- لا مانع أن تساهمي في نفقات البيت إن كان دخل زوجك محدوداً.
- داومي على صلة رحِمِك، واغرسي هذا الخُلُق في أبنائك.
- أولادك أولى بكل معروف، وأولى بتـوجيههم للفـضائل، وبالـصبر عليهم.
- صلة الأرحام بـالتزاور والتعـارف والاستـضافة، بالتنـسيق مـع زوجك، توسع دائرة المدعوين.

(١) الآية ٢١٤ من سورة الشعراء.

استبيان التعايش مع مَن في البيت

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	تستشعرين نعمة الله ﷻ عليك في تواجدك وسط زوج وأولاد تحبينهم ويحبونك.					
٢	تبذلين ما في وسعك لإرضاء زوجك وإسعاد أبنائك.					
٣	تصبرين على تقصير أبنائك معك في واجباتهم المنزلية.					
٤	تذكرين زوجك دائماً بالحرص على الكسب الحلال.					
٥	لا تكلفين زوجك ما لا يطيق من طلبات.					
٦	تتحلين بالرضا والقناعة مهما كان دخل زوجك قليلاً.					
٧	دائماً تتوجهين إلى الله بالدعاء لزوجك وأبنائك.					
٨	تحسنين معاملة والدَي زوجك وأقربائه.					

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٩	تتحملين ما تجدين من جهد في تربية أبنائك بنفس راضية.					
١٠	تنتهزين المناسبات المختلفة لإشاعة هدى الإسلام بين أولادك.					

مفتاح استبيان التعايش مع مَن في البيت

أعطي نفسك الدرجات الآتية:

عن كل (دائماً): ٤ درجات.

عن كل (غالباً): ٣ درجات.

عن كل (أحياناً): درجتين.

عن كل (نادراً): درجة.

عن كل (أبداً): صفر.

ثم اجمعي درجاتك ...

فإن كانت من (٤٠ – ٣٠) فهنيئاً لك معيشتك السعيدة في الدنيا وسُكناك الجنان في الآخرة.

وإن كانت من (٣٠ – ٢٠) أنت مجتهدة ولكن تستطيعين فعل الأكثر.

وإن كانت من (٢٠ – ١٠) فحاولي التقرب من زوجك وأولادك أكثر.

وإن كانت (أقل من ١٠) فأعيدي قراءة الفصل السابق.

ثامناً
النـــوم

ثامناً – النَّوم

إيمانيات:

(١) يقول الله ﷻ: ﴿ وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَى أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾(١)، قال القرطبي: أي ينيمكم فيقبض نفوسكم التي بها تميزون، وقال ﷻ: ﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾(٢)، فتوفى الأنفس في حال النوم يكون بإزالة الحس وخلق الغفلة في محل الإدراك.

فقبض الله ﷻ لنفس النائم والميت وإرساله الأولى ﷻ وحبسه الأخرى مما يجب التفكر فيه والوقوف على ما فيه من الآيات، وليس آية واحدة.

---

(١) الآية ٦٠ من سورة الأنعام.

(٢) الآية ٤٢ من سورة الزمر.

(٢) قال رسول الله ﷺ: " يَعْقِدُ[١] الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ[٢] أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ[٣]: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ[٤]، فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطاً طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلانَ "[٥]، إن الله ﷻ أمرنا أن نستعيذ به من إبليس وجنوده، وهذا الحديث يخبرنا بأن شيطاناً يلازمنا عند النوم ولا ينام هو، وأنه يجتهد في كيده عندما نكون نائمين خاصة، وها هو رسول الله ﷺ يعطينا أسباب الحفظ منه، وهي: الذِّكر، والوضوء، والصلاة، فيصبح الجسم نشيطاً معافىً من كيد الشيطان، وتصبح النفس طيبة لا يقربها الشيطان الخبيث، وإلا إن غفل المؤمن عن هدي النبي ﷺ، فإن الجسم يعتل ويكسل، والنفس تنقبض وتخبث.

(٣) الرؤيا والحلم، أمران يتصلان بالنوم، وقد قال رسول الله ﷺ: "الرُّؤْيَا مِنَ اللهِ وَالْحُلْمُ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَإِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ شَيْئاً

---

(١) يعقد: يربط.

(٢) القافية: مؤخرة الرأس، وقيل: وسطه.

(٣) يضرب كل عقدة: يضرب عليها بيده تأكيداً وإحكاماً لها.

(٤) المقصود أن الشيطان – لعنه الله – يحجب الحس عن النائم حتى لا يستيقظ، فيوسوس له بأنه بقي من الليل جزء طويل فيتأخر عن القيام، وانحلال العقد كناية عن علمه بكذبه فيما وسوس به.

(٥) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

يكرههُ فَلْيَنْفِثْ حِينَ يَسْتَيْقِظُ ثَلاثَ مَرَّاتٍ، وَيَتَعَوَّذُ مِنْ شَرِّهَا، فَإِنَّهَا لا تَضُرُّهُ "[1]، وأخبرنا أيضاً أنه: " إِذَا اقْتَرَبَ الزَّمَانُ لَمْ تَكَدْ رُؤْيَا الْمُسْلِمِ تَكْذِبُ، وَأَصْدَقُكُمْ رُؤْيَا أَصْدَقُكُمْ حَدِيثاً، وَرُؤْيَا الْمُسْلِمِ جُزْءٌ مِنْ خَمْسٍ وأَرْبَعِينَ جُزْءاً مِنَ النُّبُوَّةِ، والرُّؤْيَا ثَلاثَةٌ: فَرُؤْيَا الصَّالِحَةِ بُشْرَى مِنَ اللهِ، وَرُؤْيَا تَحْزِينٌ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَرُؤْيَا مِمَّا يُحَدِّثُ الْمَرْءُ نَفْسَهُ، فَإِنْ رَأَى أَحَدُكُمْ مَا يَكْرَهُ فَلْيَقُمْ فَلْيُصَلِّ وَلا يُحَدِّثْ بِهَا النَّاسَ. "[2] ، فالرؤيا من المبشرات يراها الصالح من عباد الله أو تُرى له، وتأويل الرؤى علم يختص الله به من شاء من عباده، وقد ذكر القرآن تأويل بعض الرؤى وكذلك ذكر النبي ﷺ تأويل بعضها، فشأن الروح في المنام عجيب، والعناية بهذه الروح – بوصلها بربها – يجعل الحياة في رحاب وآفاق لا نهاية لها، يقول الله ﷻ: ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّى وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلا قَلِيلا ﴾[3].

(٤) قال ﷺ: " النوم أخو الموت، وأهل الجنة لا ينامون "[4] فهو شأن من شئون الحياة الدنيا، وأما في الآخرة فلا موت ولا نوم، فأهل النار ﴿ لا يُقْضَى عَلَيْهِمْ فَيَمُوتُوا وَلا يُخَفَّفُ عَنْهُمْ مِنْ عَذَابِهَا ﴾[5]،

---

(١) رواه الإمام البخاري في صحيحه. (٢) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

(٣) الآية ٨٥ من سورة الإسراء.

(٤) رواه الطبراني في الأوسط، والبزار، ورجال البزار رجال الصحيح.

(٥) من الآية ٣٦ من سورة فاطر.

وكذلك أهل الجنة في خلود بلا موت، فإما عذاب دائم، وإما نعيم مقيم، فما أنفع أن يتذكر المؤمن كلما نام الجنة والخلود بلا نوم ولا موت، ولا تعب ولا مرض.

(٥) ينام الإنسان فيستريح بدنه من التعب، فالنوم نعمة تعيد للبدن نشاطه وحيويته وقوته، كيف؟ إنه ينام ويرتاح، والله ﷻ بسُنَنِه وقدرته وما لا يعلمه إلا هو ﷻ يُحْدِث في الإنسان ما شاء، الإنسان نائم ضعيف غافل عاجز، والبدن يعمل لما يصلحه، لذلك لا يتوقف الجسم عن مهمته حتى أثناء النوم، فكل ما فيه يعمل لأداء المهمة التي خُلِقَ لها، وعندما يستيقظ الإنسان من نومه ينسى فضل الله عليه ولا يشكر تلك النعمة العظيمة.

(٦) قدَّر الله ﷻ على الإنسان أن يتألم ويمرض ويتعب، وقد جعل الله ﷻ للإنسان ميزاناً للألم وحدًّا لاحتماله، فإذا زاد الألم أغمي على الإنسان وحيل بينه وبين الشعور بالألم، وإذا كان الألم ملازماً، كان النوم راحة منه قدر مدة النوم، فسبحان مَن دبَّر أمر خلقه ولم يكلفهم ما لا يستطيعون.

(٧) يقول الله ﷻ: ﴿ لِإِيلَافِ قُرَيْشٍ إِيلَافِهِمْ رِحْلَةَ الشِّتَاءِ وَالصَّيْفِ فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ ﴾[1]. فنعمة الأمن من أجَلِّ نِعَم الله على الإنسان، والإنسان

(١) سورة قريش.

الجائع عادة لا ينام، وكذلك الخائف قلَّما ينام، لذا فإن نوم الإنسان آمناً من الجوع والخوف نعمة جليلة من الله ﷻ على الإنسان، يقول النبي ﷺ: " مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا "[1] ، فكيف لا يتذكر المؤمن وهو ينام كل ليلة عظيم نعم الله عليه.

(٨) ها نحن ننام في بيوتنا، وبين أهلنا وأحبابنا، ولا نغيب عنهم ولا يغيبون عنا إلا وقت النوم، وفجأة يتخطفنا الموت، ونرقد طويلاً بين الأموات وفي بيوت الموتى – المقابر – بلا أهل ولا أحباب، وبعد قليل لا يذكرنا أهلنا وأحبابنا – إلا لماماً – بدعوة أو بدونها، وهذه الأجسام تبلى في التراب، وهذه الروح تبقى إما في عذاب أو في نعيم، فما لنا ننسى عند النوم القبور ووحشتها وغربتها وطول مدتها ؟

(٩) الغفلة وقت النوم، والمؤمن يقظ القلب، والنبي ﷺ كان يقول: "تَنَامُ عَيْنِي وَلَا يَنَامُ قَلْبِي "[2]، وكان ﷺ يعلمنا يقظة القلب فيقول: " إِنَّهُ لَيُغَانُ[3] عَلَى قَلْبِي وَإِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللهَ فِي الْيَوْمِ مِائَةَ مَرَّةٍ"[4] ،فكفانا طول نوم البدن وكسله، وعلينا إيقاظ القلب من غفلته ونومه بطول الذكر والفكر، قبل النوم وبعده.

---

(١) رواه الإمام الترمذي في سننه، وقال حسن غريب. (٢) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

(٣) الغين: التغطية والغشاوة، والمراد هنا ما يغشى القلب من الغفلة عن ذكر الله.

(٤) رواه الإمام مسلم في صحيحه، والنبي ﷺ أراد ما يَغْشَاه من السَّهو الذي لا يَخْلو منه البَشَر، لأنّ قلبه أبداً كان مَشْغولاً بالله ﷻ، فإن عَرَض له وقتاً ما عارِضٌ بشري يشغله من أمور الأمة ومصالحها عد ذلك ذنباً وتقصيراً، فيفزع إلى الاستغفار.

(١٠) الذي ينام على نية صالحة، وعزم على قيام الليل، يكتب له نومه في العمل الصالح، ونية البذل من العافية والصحة عند الاستيقاظ وجعلها في طاعة الله ودعوته، تنفعه؛ لأنه قد حبس قواه في سبيل الله.

صحة البدن + الأمن + قوت يوم واحد = الدنيا كلها

سلوكيات

(١) للنوم آداب بينها النبي ﷺ في سننه القولية والفعلية، يجب أن تتعلمها وتربي أولادك عليها، وتتضح هذه الآداب في الأحاديث التالية:

يقول ﷺ: " إِذَا اسْتَجْنَحَ اللَّيْلُ(١) فَكُفُّوا صِبْيَانَكُمْ(٢)، فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ تَنْتَشِرُ حِينَئِذٍ فَإِذَا ذَهَبَ سَاعَةٌ مِنَ الْعِشَاءِ فَخَلُّوهُمْ(٣) وَأَغْلِقْ بَابَكَ، وَاذْكُرِ اسْمَ اللهِ، وَأَطْفِئْ مِصْبَاحَكَ، وَاذْكُرِ اسْمَ اللهِ وَأَوْكِ سِقَاءَكَ(٤)، وَاذْكُرِ اسْمَ اللهِ، وَخَمِّرْ إِنَاءَكَ(٥)، وَاذْكُرِ اسْمَ اللهِ وَلَوْ تَعْرُضُ(٦) عَلَيْهِ شَيْئاً "(٧)، ويُفهَم منه منع الأطفال من اللعب إذا حل الظلام، وإغلاق

---

(١) استجنح الليل: أقبل بظلمته.

(٢) كفوا صبيانكم: امنعوهم من الحركة والخروج إلى الطرقات.

(٣) خلوهم: اتركوهم.

(٤) أوكِ سقاءك: اربط فتحة الإناء وسدها.

(٥) خمر إناءك: غطِّه.

(٦) تعرض: تضع.

(٧) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

باب المنزل، وإطفاء المصباح وتغطية الآنية، مع ذكر الله ﷻ في كل ذلك قبل النوم.

ويقول ﷺ: " لا تَتْرُكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ" [1]، ويُفهم منه إطفاء المواقد قبل النوم، وعدم تركها مشتعلة.

وعن عَائِشَةَ – رضي الله عنها – أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ، ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا، فَقَرَأَ فِيهِمَا: ﴿ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴾ و ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴾ و ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴾ ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ، وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ.

وقال ﷺ: " إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لا مَلْجَأَ ولا مَنْجَا مِنْكَ إلا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مُتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ فأنت على الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ" [2].

وقال ﷺ: " إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ [3]، فَإِنَّهُ لا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا

(١) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

(٢) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

(٣) الإزار: ما يغطي الجزء السفلي من الجسد.

بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ "(1)، وكان ﷺ إِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ: " الْحَمْدُ للهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ "(2)، وأمر ﷺ المسلم إذا استيقظ أيضاً أن يقول: " الْحَمْدُ للهِ الَّذِي عَافَانِي فِي جَسَدِي، وَرَدَّ عَلَيَّ رُوحِي، وَأَذِنَ لِي بِذِكْرِهِ "(3).

هذا إلى جانب محاسبة النفس على التقصير، والعزم على قيام الليل ثم صلاة الفجر، وتطهير القلب من الضغائن، وغير ذلك من مهمات الدين.

(2) العبد الكيّس الفَطِن يجاهد نفسه دائماً، ولا يغفل عن مجاهدتها، وهي تحب طول الرقاد، وذلك سبيل الباطلين، أما المجاهدون لأنفسهم في الله فيهديهم ربهم بإيمانهم، وهذا نبينا ﷺ منذ بعثه الله رحمة للعالمين بسورة اقرأ، رباه ربه ﷻ في أول سورة بعدها بقوله: ﴿ يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ قُمِ اللَّيْلَ إِلا قَلِيلا ﴾(4)، أيها النائم قم للعمل، ﴿ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلا ثَقِيلا ﴾(5)، وأرسله ربه إلى قومه والناس أجمعين بقوله ﷻ: ﴿ يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ قُمْ فَأَنْذِرْ ﴾(6)، أيها

(1) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

(2) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

(3) رواه الإمام الترمذي في سننه، وقال: حسن.

(4) الآيتان 1، 2 من سورة المزمل.

(5) الآية 5 من سورة المزمل

(6) الآيتان 1، 2 من سورة المدثر.

النائم، قم بدعوة ربك ورسالته، فقام رسول الله ﷺ طويلاً من الليل حتى تورمت قدماه، وظل ﷺ على ذلك طول حياته، وشاركه في ذلك القيام من حملوا أعباء الدعوة معه ومن بعده، ﴿ إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَى مِن ثُلُثَيِ اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ ﴾ [١]. وفي نهاية عمره المبارك ﷺ تقول له زوجه الحبيبة عائشة – رضي الله عنها –: لِمَ تَصْنَعُ هَـذا يا رَسُولَ الله وَقَدْ غَفَرَ لكَ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّر؟ فيقول لها ﷺ: " أَفَلا أُحِبُّ أَنْ أَكُونَ عَبْداً شَكُوراً " [٢].

فالوقت هو الحياة، والنوم الزائد عن الحد خسارة في الحياة، فيجب أن يحرص المؤمن على تقليل نومه، والتعود على النشاط، ويتعوذ بالله من العجز والكسل، لذا يُفضَّل أن تحددي موعد نومك واستيقاظك بصرامة وحرص، حتى يغنيكِ هذا عن الندامة والحسرة يوم القيامة.

(٣) وقت الاستعداد للنوم والرقاد على الفراش، هو نهاية يوم عمل، وفراغ للجسد، ومناخ صالح للتفكير، فهو أصلح الأوقات لمحاسبة النفس على تقصيرها، وتجديد العزم على الاستدراك إن كان قد بقي من العمر يوم آخر، " الحَمْدُ للهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ "[٣]، إنها نعمة الرجعة في الدنيا قبل يوم

---

(١) من الآية ٢٠ من سورة المزمل.

(٢) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

(٣) رواه الإمام البخاري في صحيحه.

النشور، فما من يوم ينشقُّ فجره إلا ينادي: يا ابن آدم، أنا يوم جديد، وعلى عملك شهيد، فاغتنمني، فإني لا أعود إلى يوم القيامة، قبل أن يقول المفرط: ﴿ رَبِّ ارْجِعُونِ لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ ﴾[1].

﴿ يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ قُمِ اللَّيْلَ إِلا قَلِيلا ﴾

دعــوة:

(١) مؤانسة الزوج والأولاد قبل النوم واجب دعوي، يؤهلهم لمحبة الدعوة، ومحبة الدين، والنوم مع الصغار بعض الوقت له آثار طيبة في الارتباط بالوالدين، وإشباع الحاجات النفسية لديهم، ولا ينسى الصغير حلاوة وضع رأسه على فخذ أمه، أو وضع أمه لذراعها عليه وضمه إلى صدرها، كما لا ينسى الصغير القبلة الحنون على جبهته من أمه وهو في الفراش، أو قيامها بوضع الغطاء عليه وتسويته، والتربيت عليه من فوق الغطاء.

(٢) النوم على فراش، وفي بيت آمن، نِعَم يتذكر بها المسلم إخوانه المحرومين من تلك النعم في كل بلاد المسلمين، وتدعوه للدعاء لهم، ومساعدتهم بما يملك مما يحتاجون إليه.

---

(١) من الآيتين ٩٩، ١٠٠ من سورة المؤمنون.

اللهم آنس وحشة إخواننا المحرومين وآمن روعاتهم

تذكري

- امنعي أطفالك من اللعب إذا حل الظلام، وأغلقي باب المنزل، وأطفئي الموقد والمصابيح، وقومي بتغطية الآنية، مع ذكر الله ﷻ في كل ذلك قبل النوم.
- احرصي على أذكار وآداب النوم التي بينتها السُّنة الشريفة وعوِّدي أولادك عليها.
- قبل النوم حاسبي نفسك واعقدي النية على قيام الليل ثم صلاة الفجر، وطهري قلبك من الضغائن للمسلمين.
- قال رسول الله ﷺ: " الرُّؤْيَا مِنَ اللهِ، وَالْحُلْمُ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَإِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ شَيْئًا يَكْرَهُهُ فَلْيَنْفِثْ حِينَ يَسْتَيْقِظُ ثَلاثَ مَرَّاتٍ، وَيَتَعَوَّذْ مِنْ شَرِّهَا، فَإِنَّهَا لا تَضُرُّهُ ".
- لا تنسي عند النوم القبور ووحشتها وغربتها وطول مدتها.
- الوقت هو الحياة، والنوم الزائد عن الحد خسارة في الحياة.
- مؤانسة الزوج والأولاد قبل النوم واجب دعوي.
- النوم على فراش، وفي بيت آمن، نِعَم تذكرنا بإخواننا المحرومين من هذه النعم.

استبيان النوم

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	تتوضئين قبل النوم وتنامين على جنبك الأيمن.					
٢	تحافظين على أذكار النوم وسننه وآدابه.					
٣	قبل النوم تستعرضين ما فعلتِ طوال اليوم وتحاسبين نفسك على تقصيرها، وتعزمين على التوبة.					
٤	تخلصين قلبك من الغل والحقد تجاه أي أحد من المسلمين، قبل أن تأوين إلى فراشك.					
٥	تعقدين النية على القيام لصلاة الفجر وتضبطين المنبّه.					
٦	عند نومك واستيقاظك تتذكرين نعمة الأمن والعافية فتشكرين الله عليها.					

م	السلوك	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٧	شعارك في النوم (الوقت هو الحياة) فلا وقت ضائع في النوم والكسل.					
٨	مواعيد نومك منتظمة، فتنامين في ساعة محددة وتستيقظين في ساعة محددة.					
٩	تتذكرين عند النوم القبور ووحشتها وغربتها وطول مدتها.					
١٠	تربين أولادك على آداب وسنن النوم.					

مفتاح استبيان النـــوم

أعطي نفسك الدرجات الآتية:

عن كل (دائماً): ٤ درجات.

عن كل (غالباً): ٣ درجات.

عن كل (أحياناً): درجتين.

عن كل (نادراً): درجة.

عن كل (أبداً): صفر.

ثم اجمعي درجاتك ...

فإن كانت من (٤٠ – ٣٠) بارك الله في نومك وفي قلبك.

وإن كانت من (٣٠ – ٢٠) فاجتهدي لتهزمي نفسك والشيطان.

وإن كانت من (٢٠ – ١٠) فصحح النوم.

وإن كانت (أقل من ١٠) فأعيدي قراءة الفصل السابق.

تم بحمد الله

محتويات الكتاب

مُقَدِّمَة ٥

تَمْهِيد.. ٨

أولا : نظافة البيت وترتيبه.. ١٢

استبيان نظافة البيت وترتيبه.. ١٩

ثانياً - إعداد الطعام ٢٢

استبيان إعداد الطعام.. ٣٦

ثالثاً - تناول الطعام ٣٩

استبيان تناول الطعام ٥٤

رابعـــاً - غسل الملابس وكيّها ٥٧

استبيان غسل الملابس وكيها.. ٦٦

خامساً - التجمُّل للزوج ٦٩

استبيان التجمل للزوج ٧٤

سادساً - تربيـــة الأولاد ٧٧

استبيان تربية الأولاد.. ٨٥

سابعاً - التعايش مع مَن بالبيت ٨٩

إستبيان التعايش مع من بالبيت.. ٩٦

ثامناً - النـوم ٩٩

إستبيان النوم ١١٢

محتويات الكتاب.. ١١٥

فى هذا الكتاب

نحاول الإجابة عن السؤال الآتى :

كيف تحققين الغاية ؟ ، وهي دوام العبادة لله عز وجل عملياً في بيتك وتحصلين من خلالها :

- إيمانيات : تمدك بمعرفة الله عز وجل وحبه ، والقرب منه.
- سلوكيات : فتعملين بمقتضى العلم الذى أثمره الفكر مع يقظة القلب ، ويكون ذلك فى جميع شئونك ، بلا تفرقة بين شعائر دينية وأعمال دنيوية .
- دعوة : تحملين من خلالها رسالة الإسلام قولا وعملا ، وتبلغينها للناس بالقول الصحيح والعمل المطابق والحال الصادق فتكونين قدوة لغيرك ، وتصبح دعوتك لهم مؤثرة .

دار الدعوة
للطبع والنشر والتوزيع

٢ ش منشا محرم بك - الإسكندرية
تليفاكس : ٣٩٠١٩١٤ - ٣٩٠٧٩٩٨ /٠٣